

## アメリカ出張で感じたこと

理事長 島田 永和

アメリカに出張してきました。目的は一つではなく、複数の都市を訪問したため移動が大変でしたが、中身の濃い出張でした。ホスピスに勤めるソーシャルワーカーの人と日本の医療制度や医療での問題点を話し合いました。

### 日本のガン治療

日本のガン治療はずいぶん進んできたものの、未整備の部分もあると私は感じています。たとえば、ガンの再発や全身転移の症例に対する対応です。ガン専門の治療施設はガン対策基本法の制定以来、整備が進んでいます。しかし、私の身近でも、担当医に治療が難しいと言われてから、民間療法を含め全国各地、時には海外まで足を延ばして、効果のある治療を探し求める例を経験しています。私は、医師として、医学の限界も知っています。現在、専門施設で行われている対処以上のものが、専門外の人間に探し当てられるはずはありません。

昨年の秋、私と同世代の二人の友人が同時期に前立腺ガンの骨転移が判明したと連絡が入りました。整形外科の私には、何もできることはありません。ただ、話を聞き、ガンはたちの悪い病気ではあるが治療効果が期待できる方法もあり、専門家の診療を受け、アドバイスに従うようにとコメントするだけです。幸い、二人ともホルモン療法が功を奏して、ゴルフができる状態に回復し、一緒に食事をしました。最初に診断を聞いたとき目の前が真っ暗になり、何も考えられず、落ち込んでどうにもならなかったこと、でも数値が改善して行くにつれて落ち着きを取り戻し、これからの計画も考えられるようになってきたことなど、生々しい体験談に聞き入りました。

ガンに対する薬を飲むだけではなく、生活面での努力や工夫も話してくれました。たとえば、これまで嫌いだった納豆を毎日食べるようになったことや、奥さんが作る野菜ジュースを毎日1リットル飲んでいることなどです。さらに二人がお互いに情報交換するのも、興味深く聞きました。ホルモン治療のために、皮膚が、てからなくなったこと、髪の毛も柔らかくなってきたように感じること、そして、サプリメントとしてキノコ類からの成分を取っていること、一人は、保険が効かないというビタミンCの大量静注療法にも取り組んでいました。どうも、まともな医療機関のものではないようで、否定的意見を口にしようになりましたが、「藁にもすがる」という思いで、さまざまな療法にたどり着き実践する彼の気持ちに水を差すようで、控えました。それにしても、ガン患者の懸命の姿勢に付け入るような医療機関の存在に空しさ

を感じたのも事実です。

### 医師の説明と患者・家族の受け入れ

急性期のガン治療の施設では、多くの専門家がガンに対する集学的な治療と研究を進めています。一方で、現在の医学的アプローチではそれ以上の対処が難しいと判断された場合、ガン患者とその家族はその結論を受け入れようとならない傾向があると感じています。

今回の出張で、ホスピスの話をしている、その意見を述べたときに、「それは医師が見通しについて正直な話を率直に伝えていないためではないか?」と聞き返されました。説明しても聞き入れてもらえない場合もあると反論しかけて、それは信頼されていないからではないかと気がつき、説明はしているはずだと補足するにとどめました。

### 限りあるものの使い方

1977年日本赤軍による「日航機ハイジャック事件」が起こり犯行グループの要求を受け入れる決断をした時、当時の福田赳夫首相が判断の根拠として「人の命は地球より重い」という言葉を残しました。この政治的判断は「テロに屈した日本」ということで国際的には非難を浴びたのですが、この考え方が、ガン治療の現場にもあるような気がしてなりません。「かけがえのない命」はもちろんのことなのですが、医療資源も限りあるわけで、かけがえのないものであり、その使い方には、優先順位があるという視点も忘れてはならないと思うのです。もちろん、残されるご家族の気持ちを無視するものではありませんが、治療が功を奏しない状況においてもまだ別の治療を望むことが、制度上、または倫理上許容されるか疑問があるということです。

社会保障制度について、政府の「社会保障国民会議」は中間報告書(2008年)で、「制度の持続可能性」とともに「社会保障の機能強化」を掲げました。その方向性が、2011年6月2日に出された「社会保障改革に関する集中検討会議」の改革案でも踏襲され、議論されることになりました。これまでと同等の内容の年金・医療・福祉の分野における社会保障の給付を望むのであれば、国民の負担は増やす以外にないという結論です。医療に關していえば、財源は、窓口での支払い、税、保険料であり、その単

次頁へ続く▶

独もしくは複合の組み合わせの選択になります。しかし、消費税を段階的に10% に引き上げるという案に「選挙を控えて消費税を口にすれば惨敗して大変なことになる」という与党議員の声も報道されています。

### 医療者の姿勢

ガン治療でも、国民の負担でも、多くの情報を持っている側が、説明責任を果たしていないこと、仮に、説明しても相手に対する信頼が薄いためか、その内容をしっかりと受け止める土壌が熟成されていないことという構図は同一のように見えます。人が死ぬこと、福祉や保険は基本的に負担の額が給付の内容を規定

することというきわめて当たり前の論理を避けているとしか思えません。

信頼を勝ち取る唯一の方法は「逃げないこと」ではないかと思えます。辛い現実を目にすることは誰しも楽しいことではありません。まして、その先に用意された選択肢が限られたものとなると、それを容認することも困難です。しかし、それしかなければ、いかにソフトランディングさせるか、それが大切ではないかと思うのです。アメリカのホスピスの入居者への案内に死の直前2日以内では心地よい環境を作り、愛情を持って接するなどの注意に加えて、「別れの挨拶をする」と書かれています。医療者にとって避けてはならない姿勢ではないかと感じました。

## インフォメーション

### お盆期間中の診療体制について

お盆期間中(8/13~15)の診療体制は以下の通りとなります。

		8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)	8月15日 (月)	8月16日 (火)
整形外科	午前診療(受付時間8:30~11:00)	●	●	●	休 診	●	●
	午後診療(木・土曜日)(受付時間13:00~15:30)	/	/	● 要予約		/	/
	午後診療(平日)(受付時間14:30~17:00)	/	●	/		/	●
内科	午前診療(受付時間8:30~11:00)	/	/	●	/	●	/
ペインクリニック 整形外科	午前診療(受付時間8:30~12:00)	/	● 要予約	/	/	/	/

※送迎バスにつきましては8/11・13・15は18時までの運行となります。なお、8/12・16については、平常運行となります。

### 診療管理部

#### 食中毒について

気温が高くなるこの時期は食中毒に注意が必要です。夏は特にカンピロバクターやサルモネラによる食中毒が多いと言われています。

食中毒を防ぐには「細菌を付着させない・菌を増やさない・殺菌する」が3大原則です。

①細菌を付着させない…手から食品に細菌が感染しないよう、トイレの後や調理前、食事前など十分に手を洗きましょう。洗った後はペーパータオルや清潔なタオルで拭きましょう。また、野菜や魚介類などは流水でいねいに洗ってから調理すれば、食品に付いているかもしれない細菌を落とすことができます。

②菌を増やさない…食べものについている菌を増やさないように、買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ入れて冷や

しましょう。また、生ものは早めに食べきりましょう。

③殺菌する…火を通すべき食品はしっかり加熱しましょう。特に肉類などは中まで十分に火を通し、加熱しましょう。そして、できるだけ早く食べることが大切です。スープなどを再加熱するときも、温める程度でなく、十分に加熱するようにしましょう。またできるだけつくり置きせず、必要量だけを調理することも大切です。

食中毒予防のためには、ご家庭での買い物の方法、保存方法、調理の下準備や調理器具のお手入れなどにも気を配ることが大切です。食中毒に関してお尋ねになりたいことがある場合は内科・植田にご相談ください。

(文責:内科 植田秀樹)

### ご入院中の患者さま・ご面会の方々へ 食品の持ち込みに関するお願い

気温上昇に伴い、食中毒などの危険性が高くなっております。入院中の患者さま・ご面会の方々へは、食べ物の持ち込み、特に生ものの持ち込みをご遠慮いただきますよう、ご協力お願い申し上げます。お持ち込みになった場合で、一度に食べきれなかった食べ物については、お持ち帰りいただくか廃棄していただくようお願い致します。患者さまへ安全な療養生活を提供するため、ご協力お願い致します。

# 腰痛症のリハビリテーション【後編】

腰痛には、同じ不良姿勢(デスクワークや立ち仕事など)を続けることで悪化するものと、動作(重いものを抱える動きなど)の中で悪化するものがあります。前編では、レントゲンや血液検査などに明らかな異常がない腰痛(症)に対して、「姿勢」のチェック方法と運動療法の例をご紹介しました。後編では、「動作」をチェックする方法とそれに対する運動療法例をご紹介します。

## チェック方法(例)

様々な日常生活動作の基本となるスクワット動作のチェック方法をご紹介します。

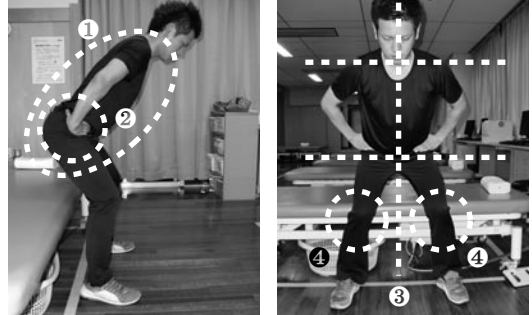
### ◆スクワット動作のチェック方法

肩幅に足を広げて立った姿勢から、椅子に座るように腰を落として、椅子に座る前に元の姿勢に戻ります。この動作の繰り返しを前と横からチェックします。ご自身でチェックされる場合は鏡をご使用下さい。

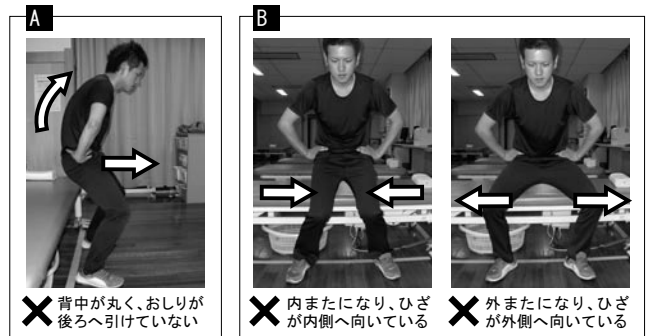
この動作のチェックポイントと不良動作例を参考に実際の動作をチェックしてみてください。

### ◆チェックポイント(右図)

- ①体をまっすぐ伸ばせていますか?
- ②おしりを後ろへ引いて腰を落としていますか?
- ③両足へ均等に体重がのり、両肩、両腰は水平ですか?
- ④両ひざが正面へ向いていますか?



### 不良動作



### 不良動作になる原因(例)

上記チェックポイントで、不良動作になる原因には以下のものがあります(チェックポイントの番号にそれぞれ対応)

- ①腰の関節がかたい、腹筋が弱い(右図A)
- ②股関節がかたい、下半身の筋力が弱い(右図B)
- ③どちらかの下半身の筋力が弱く、左右差がある
- ④股関節がかたい、おしりの筋力が弱い

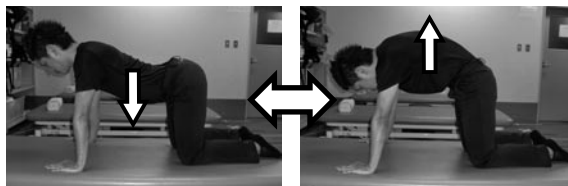
## 運動療法(例)

不良動作のポイントが分かれば、それを改善するための運動療法を実践してみましょう。以下にご紹介するチェックポイントに対応した運動療法を行い、もう一度、スクワット動作が改善できているか試して下さい。

### ①に該当する方

#### 骨盤・腰の運動

背中を反らしたり、曲げたり繰り返してください(連続10回)



#### 体を伸ばす腹筋運動

頭のてっぺんを天井に近づけるイメージで、顎(あご)を引いて体を伸ばします(10秒~1分間、5回)  
※肩が一緒に上がらないように注意してください



### ②に該当する方

#### 股関節後ろのストレッチ

片ひざを抱えて胸に引きよせませす10~20秒とめます(2~3回)※③の立ち上がり運動で下半身も鍛えましょう



### ③に該当する方

#### 立ち上がり運動

膝の高さ程度の椅子でゆっくりと立ち座りを繰り返します(5~10回)

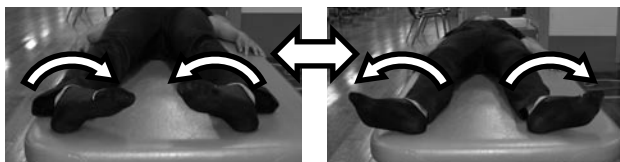


しっかりとおしりを引いて腰を落とします

左右の足に均等に体重をかけ、両ひざを正面に向けます

### ④に該当する方 股関節ワイパー

ひざを伸ばした状態で足を内・外側へねじります(連続10回)  
※③の立ち上がり運動で下半身も鍛えましょう



## はあとふるグループ 使命

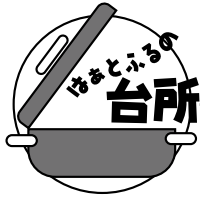
私たちは、良質のヘルスケアサービスを  
効率よく地域の方々に提供し続けます

## はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを  
Warm Heart: 心 Cool Head: 知識 Beautiful Hands: 技術  
で支援します

## 島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します



# 腸の健康

皆さまの腸は健康でしょうか?体の健康を維持するためには、栄養分を吸収する腸の健康を保つことが重要です。今回は「腸の健康」と題しまして、腸の仕組みと乳酸菌についてご紹介しましょう。

## 腸の不思議

人間は、口から食べた物の栄養分を体の中に取り込み、必要ない物を便として肛門から出すことで、生命を維持しています。実は口から肛門までは、曲がりくねった一本の管で、この間にある腸は、食べた物の栄養分を吸収する働きを担っています。

## 腸内細菌と腸内フローラ

腸内には、多くの細菌が生息していることがわかっています。これらは「腸内細菌」と呼ばれ、その数は約100兆個といわれます。多種多様の腸内細菌は、それぞれ集団で生息しており、その様子がお花畑(フローラ)のようであることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

この腸内フローラは、働きや人間に対する影響から、以下のように大別されます。

### 有用菌

体に良い働きをする  
例/乳酸菌(ビフィズス菌)

### 中間菌

どちらにも区分できない  
例/大腸菌(一部)

### 有害菌


便秘や下痢の原因となり  
体に悪い働きをする  
例/黄色ブドウ菌・ウェルシュ菌  
大腸菌(一部)

私たちの腸が健康でいられるのは、有用菌が有害菌を抑える形で、腸内フローラがバランスを保っているからと考えられています。しかし、このバランスは「加齢」「ストレス」「抗生物質などの薬剤」など、様々な要因で変動することがわかっています。「食べ過ぎ・飲み過ぎ・偏った食事」も一因となります。例えば、肉中心の高たんぱく高脂肪の食事では、有害菌が増加してしまうのです。

## 乳酸菌を摂って腸内改善

乳酸菌とは、乳酸を大量に作る菌を意味します。乳酸菌とともに良く耳にする「ビフィズス菌」は、乳酸菌の一部です。腸内フローラを優良なバランスに保つには、有用菌であるこの乳酸菌を食品から積極的にとることが良いでしょう。

### 乳酸菌をとる場合のポイント 「生きたまま腸内に届ける!!」

- ◎胃酸が少ない食間、食前にとりましょう。
- ◎生きたまま腸に届くと表記許可された(特定保健用食品に認定マーク  があるもの)ヨーグルト、乳飲料を選択しましょう。
- ◎ヨーグルト、乳飲料は、糖分が含まれている場合が多いため、カロリーのとりにすぎにつながります。1日1種類、約100g(ml)程度を目安としましょう。なお、商品に表記がある場合は、それに従いましょう。

