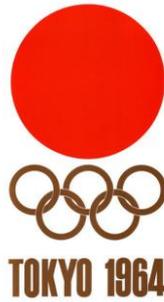


10月、だんじりが終わると“秋” 気温が急に下がりました。身体を冷やさない工夫をしっかりとね！



1964年(昭和39年)10月10日は、東京オリンピックの開会式でした。NHKテレビの北出清五郎アナの「世界中の秋晴れを、全部東京に持ってきたような素晴らしい秋日和であります」は有名ですね。この日を体育の日とし国民の祝日に定めたのが1966年(昭和41年)、日本は高度経済成長期のまっただ中でした。さあ、2020年再びの東京はどうでしょう。国(まち)づくりの観点からも、ひとがしあわせになれるような大会にさせていただきたいですね。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします(再掲示)。

10月7日(金曜日)8日(土曜日)は、恒例の大鳥美波比(みはい)神社のだんじりで、お休みをいただきました。ご迷惑をおかけしましたが、恒例の行事で鳳のまちは活気にあふれていましたね。

#### 2. 骨そしょう症の検査の日程

10月はお休みですが11月は15日(火曜日)です

#### 3. 堺市西区の在宅介護を考える会シンポジウム

(テーマ：10年後の老いと死を考える)

日時：2016年11月19日(土曜日)14時～17時

場所：堺市西区役所ウエスティ 7F

#### 3. インフルエンザワクチンについて

実施：平成28年10月21日(金)～平成29年3月末(助成期間は平成29年1月末まで)

当院での費用(自己負担額)は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方(接種日時点)

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65歳以上の方 → 接種回数1回

自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回

1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です(介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください)。

### 【ミタクリ歳時記 「ファミリークリニック=家庭医のいるクリニック」 (その2)】



また、こんなこともありました。いつものように外来診療が終了した後、スタッフと一日を振り返ってのカンファレンス。「今日、△Oさんなあ・・・」からはじまり、家族構成、隣近所との付き合い、そして検査データや画像の解釈、話はとぎれることはありません。病人さんの実像に世相が反映されています。独居の人がどんどん増えている、という事実も、そのミーティングでよくわかりました。家族の中で人間関係を築いていく難しさも・・・。

カルテを介し、血液検査や画像データの解析の中でのカンファレンスが日常だった私には、病人さんの背景を当たり前のように理解して治療にあたる姿勢は新鮮でした。研修医時代「△△さん、肘の痛みがとれません。附子(ぶし：鎮痛作用のある生薬)の量を増やした方がいいですか。」と答えた私に「おまえの話は薬ばかりやな。△△さん、毎日どんな仕事をしてはるんや?」「N製作所です。」「ちがう、どんな一日を過ごしてはるんかということや。」「それは、ちょっと(何でそんなことまで知らんとあかんのか、といぶかりながら)「おまえ、ちょっとついてこい」N製作所の担当の方はにこっと「ガツンとかまされましたね。でも、私らの毎日、先生にもわかっておいて欲しいんですわ。」しばらくN製作所での見習い(私は奉公と呼んでました)が続きました。驚いた。みんなこんな姿勢で何時間も鉄板を支えてるんか、休憩してる暇なんかない、△△さんの肘、こりゃあきつい。そこで肘に負担がかからないような工夫を職場の方々と一緒に考えた。薬だけや治らない・・・この病院のあった町は、家庭や職場全体が一つのコミュニティとして機能していました。その姿に、自分の将来を重ねたわけです。そして今、私たちの家庭医としてのテーマ・・・それは病人さんが生き生きと毎日過ごすために何ができるかを一緒に考える事です!

【欣子先生の診察室だより】



“2025年問題”ってご存知ですか？団塊の世代が75歳（後期高齢者）になる2025年です。「先生、おなかが苦しくて」「息苦しい」「歩きにくいし」「しびれるし」・・・診察室で高齢者の皆さんはいろんな訴えをされます。ここで診断がつかない時には大きな病院で検査や診察をお願いしたりするのですが、それでも「(病気が) なにもない」と言われることも多いのです。そんなとき、漢方医学の目線で気血水の巡りの様子を見てお薬を考えたりするのですがそれでも限界はあるのです。さすがに80歳も超えてきますと背中丸くなり骨盤は後ろに反れ、ひざは曲がり、体中が変形していわゆる老人姿勢になってきます。そうすると内臓を圧迫するので胃は上に上がり逆流が起こりやすくなり、食事が入らないこともあります。肺も圧迫されたくさんの酸素を吸い込むことができなくなるので息苦しくなります。脊椎の変形で神経も圧迫されるのでいろんなところがしびれたり痛くなったり・・・「こないだ全身調べてなんもないっていわれたけど、なんでこんなに調子悪いんやろ？」とやっぱり自分の体の不調に目が行くのです。「もう“年“やんか！」・・・医者になってからそんなことを言う先輩の医者を軽蔑していたのですが、私も年をとってわかってきました・・・やっぱり年は年・・・完全な体に戻ることはできないのです。今、平均寿命で男性80歳、女性87歳。平均余命を考えても85歳から90歳ぐらいまで生きるのです。ところが健康寿命（健康上問題なく暮らせる年齢）は、堺市男性69歳、女性71歳ですからそこから20年近く、なんらかの不調を抱えて生きることになるのです。皆さんの願いは最後まで元気でポックリ逝くPPK（ピンピンコロリ）「75ぐらいでころっといきたいわ～」と言われるのですが甘い！！悪いですがそう簡単には死ねません（笑！！）最後まで元気でいるためにはすいぶん努力が必要です。そして今はまだギリギリ大丈夫ですが病院で死を迎えるのが本当に難しい時代が来ます。「もうあかんってなったら病院で孫に囲まれて死なしてや！」そんなドラマみたいな場面は10年後は珍しくなるでしょう。いままで医療の方針は厚生労働省が決めていましたが、今は財務省が舵を切り出しました。つまり”カネ“です。高齢者が増えていくと財政が持たない・・・これからはどんどん医療費も介護にかかる費用も削減する方向で動いていく。じゃあ10年後の医療や介護はどうなっているのか？私たちの最期はどうなるの？ということで**11/19(土)午後2時よりウエスティで”10年後の老いと死を考える“つどいを企画しました。**医療の中で”死“はタブー視されてきました。いままでの医療は”延命“のためにあったので”死“は敗北でしかなかったからです。でもこれからの時代、自分の老いと死を知って今から準備することは“よく生きる“ことだと思うのです。皆いつかは必ず老いて必ず死ぬのですから、災害を予測して準備するのと同じようにあえて今、一緒に考えてみませんか？まだ余裕と思っている60-70歳台の方、高齢の親をかかえる子供世代の方・・・どなたでも結構です。チラシ作成中ですので申し込みはもう少しお待ちくださいね！

【外来担当医一覧 2016年10月現在】 予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	