



健康友の会だより

<http://www.geocities.jp/xqdcg803/>

発行 2015年5月1日 くまもと健康友の会 会長 上野美恵子
 〒862-0954 熊本市中央区神水1-21-16 e-mail:kumatomo2003@yahoo.co.jp
 TEL096-383-8707・FAX096-383-1633



ハナシノブ 撮影：稲益親義氏

安心して暮らせる 社会づくりのために

くまもと健康友の会副会長

田中慶昌

三重県玉城町の「元気バス」をご存じでしょうか？

人口15、000人の町で月間の利用者数は2、000人以上と多く、利用しやすいバスです。町と東京大学大学院の研究室と共同で開発された交通システムで、IT技術により導入費・維持費は従来システムより安く、齢をとっても元気に暮らせる町づくりです。

一方、国の施策では介護報酬が4月より引き下げられました。団塊世代の高齢化が進むと介護制度の利用者が増えますが、報酬が引き下げでは事業所が増えず多くの介護難民が出ると指摘されています。これでは将来不安が高まるばかりです。

介護保険料を徴収し、消費税の税率を8%まで上げ、社会保障を充実せるとしていたのではないのでしょうか。

安心して暮らせる国づくりが、国の大切な役割です。高齢化の進行に備えるべく、必要な政策を実行しなければなりません。問題が目に見える状況になってから対処したのでは、介護に関わる悲惨なことが多く起こるのではないのでしょうか。

「戦争の危機」を強調している場合ではないと思うのです。

益城班、木山初市で あおぞら健康チェックを実施



くまもと健康友の会・益城班では、4年前から、毎年、木山初市でのあおぞら健康チェックに取り組んでいます。今年は、3月7日の午前中に実施し、50名を超える方が、血圧測定や体脂肪、骨密度など測定されました。くわみず病院の松本副院長（内科）や浅田歯科医師には健康相談、歯科相談コーナーで、測定の結果が気になる方、お子さんの虫歯が気になる方などの相談に応じていただきました。同病院の検査技師や栄養士、看護師の皆さん、益城班の皆さんや事務局など、総勢18名ほどのスタッフの取り組みになりました。（事務局 高崎）

班紹介 神水本町班



神水本町班は、以前からの会員さんが多く、医療や福祉、暮らしのことにしっかりとアンテナを張っておられて、担当職員が学ばせていただくことがたくさんあります。近年は、年1回のペースで医療懇談会を開催してきました。理学療法士を講師に招いてのリハビリ体操や、薬剤師から聞く「薬の話」など、班会は質問も多く、笑顔あふれる和気藹々とした雰囲気です。今後は、医療懇談会の回数を増やし、何でも言い合える関係の中で、住みよい神水本町づくりを共にしていけたらと考えています。次回班会は6月の予定です。皆様、お気軽にご参加ください。（本部 小松）

健康まつりのご案内



1982年に「健康を楽しみ、味わい、考えよう」をスローガンにして始まったくまもと健康まつりが、今年も熊本市の江津湖公園で開催されます。このまつりは、実行委員会形式で運営され、知恵も力もお金も持ち寄って子どもから高齢者、障がい者まで幅広く楽しめる「手づくりのまつり」となっています。ここ数年、熊本市の「わくわく江津湖フェスタ」民間事業企画として参画しています。今年の中央舞台は、熊大マンドリンや琉球國まつり太鼓など毎回おなじみのメンバーをはじめ、ゲストとして「イエロー・シャケッツ」（ベンチャーズバンド）をお呼びしています。さらに江津湖を楽しんでいただくために屋形船体験（10時受付開始）や江津湖ウォッチングも企画しています。さらに健康チェック、体力測定、山登りコーナー、親子工作、子どもの広場、障がい者ふれあいコーナー、似顔絵コーナー、ミニ運動会、バザー、うたごえなど多彩な催しが行われます。参加券は小学生以上が200円になっています。楽しい福引きもありますので是非お越しください。（友の会 大楠）

コーラス部が出来ました！



2013年11月「たくまの里班」の会があり、最後に「ふるさと」を全員でうたって終わったのですが、ひときわ素晴らしいうたごえの方が、「元気〜っ。」と挨拶されるKさんなのです。その日のうちに多少強引に即決し、コーラス部が出来ました。毎月一回の練習です。大学でご指導なされたK先生に生徒は素人ばかりです。先生は優しくも本格的な歌い方を教えてくださいます。その心地よさに帰るときは私たち素人集団の生徒も背筋をピンと伸ばし、ちょっと上手になった気分になって歩くのです。歌の力で30人ほどの部員はすっかり打ち解けて、時々手作りの差し入れなどいただき、お茶をいただきながらのコーラス部です。（たくまの里 杉本ユキエ）

第1回 エンディングノート、いのちのバトン

「人生の最終段階における医療」の決定プロセスに関するガイドライン

をご存知ですか？

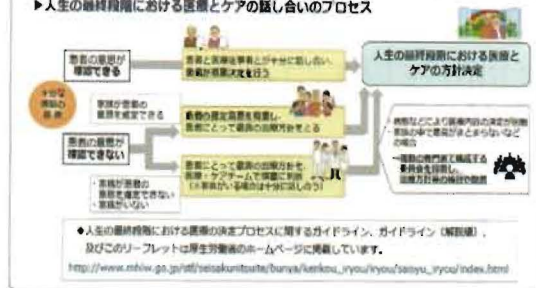
「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」とは？

人生の最終段階を迎えた患者や家族と、医師をはじめとする医療従事者が、患者にとって最善の医療とケアを向上させるためのプロセスを示すガイドラインです。

▶ 人生の最終段階における医療とケアのあり方

- ① 医師など医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて患者が医療従事者と話し合いを行い、患者本人による決定を基本として、人生の最終段階における医療を受けることが最も重要な原則である。
- ② 「人生の最終段階における医療」における医療行為の開始・不開始、医療内容の変更、医療行為の中止などは、多専門種の医療従事者から構成される医療・ケアチームによって、医学的妥当性と適切性を基に構築し決定すべきである。
- ③ 医療・ケアチームにより可能な限り痛みやその他の不快な症状を十分に緩和し、患者や家族の精神的・社会的な苦痛も高めた総合的な医療とケアを行うことが必要である。

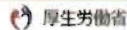
▶ 人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



「人生の最終段階における医療」の表記について

厚生労働省では、従来「終末期医療」と表記していたものについて、広範などで可能なものから、「人生の最終段階における医療」と表記します。これは、最期まで尊厳を尊重した人間の生き方に向き合った医療を目指すことが重要であるとの考え方によるものです。

「終末期医療」から「人生の最終段階における医療」に変更されます



くわみず病院は厚生労働省「平成26年度人生の最終段階における医療体制整備事業」に平成26年7月から平成27年度3月まで取り組みました。

事業内容を簡単に説明しますと、患者・家族の意思に関わらず医療従事者が生死に影響する医療行為を行った経緯があります。

そこで、厚生労働省は平成19年に「終末期における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を作成し、医療行為を受ける患者・家族が意思決定をする過程を支援して、その意思決定を尊重した医療体制を整備するようにしました。しかし、このガイドラインが医療従事者の間で認知されませんでした。よって、医療従事者だけでなく、国民にも周知をしていくことと、患者・家族の意思決定を支援する相談体制の整備していくことを目的として今回の事業が行われました。この取り組みは今後も継続されていきます。日本では、死に対してあまり良い印象をもっていないようです。でも、突然の事故や病気で意識がなくなったときに、どのような治療を受けたか、どのように人生の最後を迎えたいか考えておくことは自分自身のことでもあり、ご家族が本人の代理として治療方針を決めるときにも重要なことだと思いますか？

続く

地域連携室 樺島 啓貴

こんな雑誌があります

「DAYS JAPAN」



311東日本大震災、そして福島第一原発事故後、幼い息子を連れて九州へ避難移住、引っ越しの荷物の中にある2007年9月号の「DAYS JAPAN」に目が止まった、トップの特集記事は「地震と原発」表紙は中越沖地震の時、柏崎市で避難所となった体育館で撮られた被災者の写真、幼子を抱きかかえる母親の姿だった。記事には「地震で崩れる日本の原発」「原発は止めるべき」…と。この雑誌は現在の状況を完全に言い当ててずっと以前から警鐘を鳴らしてくれていたのです。

ジャーナリズム本来の「監視の目」としての役割をになうべく、大手メディアが報じない世界の現実を伝え、最前線のフォトジャーナリストたちが命をかけた写真を通して真実を訴え続ける雑誌。

ひまわり薬局 小野 惇子（運営委員）

薬局利用委員会報告

ひまわり薬局 山田 泰弘



先日、2015年3月26日にひまわり薬局にて薬局利用委員会を開催させていただきました。友の会からは上野美恵子会長をはじめ3名の会員様に来局いただき、最近の薬局活動についての説明や、薬局内の見学を行いました。また、会員様より薬局に対する貴重なご意見、ご要望を頂きました。ひまわり薬局では今回頂いたご意見ご要望に応えられるように頑張りたいと思います。これからもひまわり薬局をよろしくお願いいたします。

よれよれ健康づくり

放射線技師 浦本一代



くわみず病院事例報告

「最期までその人らしく生きる」を支えること
～最期の結婚記念日～



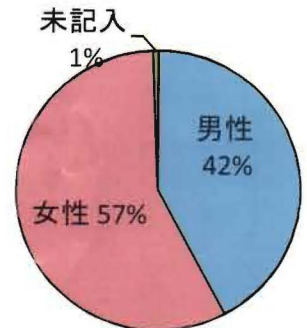
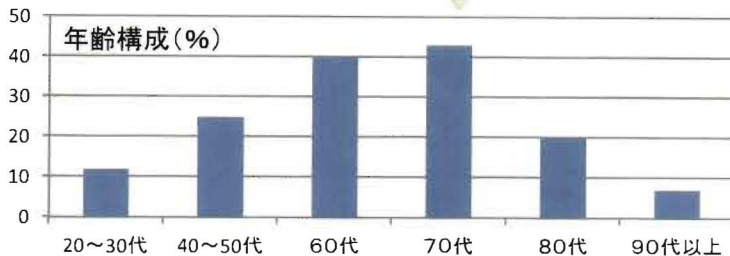
「妻と結婚記念日を祝いたい」と語った末期ガンのAさんの希望を叶えるため、主治医・看護師・ケアマネージャーと奥さんが待つ自宅へ外出。自宅前は砂利道で車いすでは進めず、主治医がAさんをおぶって行きました。そして奥さんとAさんの兄弟と共に結婚記念日を祝いケーキも食べられました。病気が分かっているからAさんは残された時間を出来る限り夫婦で過ごしたいと希望されていましたが、奥さんは弱っていくAさんを見るのが辛くうつ状態に。そこでAさんは入院、奥さんは一日複数回会いたい時に面会に来られていました。お祝いの間Aさん夫婦は病院では見せたことのない笑顔で過ごされ、穏やかな時間が流れました。

どんな人にも人生の最期は平等に訪れます。その人の人生の歩みや思いを知り、その人らしい最期を迎えるために何が出来るのか。本人や家族の揺れる気持ちに寄り添い支援することは医療者として大切な仕事である、とAさんから改めて学びました。

友の会アンケート結果のご報告

昨年、9月～11月の友の会拡大月間に活動の参考にとアンケートをとりました。くわみず病院への来院者143名と訪問した会員4名、総計147名の方に答えて頂きました。

男女比は男性42%、女性57%、年代は60代が27%、70代が29%と多く、60代以上の総数は75%でした。



世帯人数は単身世帯が25%、2人世帯31%、3人以上の世帯が31%、未記入が14%でした。

困りごと

約半数の方から回答がありました。買い物に困っている方は15名、このうちバスや電車、タクシー、ヘルパーを利用している方が8名、徒歩または自転車などが5名、自家用車またはバイクが7名で80代の方が2名いました。買い物の回数は1週間に1、2回の方が11名でした。

通院、家事、食事、草取り、庭木の剪定にはそれぞれ10名以上の方がいました。話し相手に困っている方は8名、「具合が悪いから話し相手がいない」と書き込まれている方もおり切実さを感じました。

困りごと	通院	買い物	家事	食事	草とり	剪定	話し相手	ゴミ出し	犬の散歩	その他	未記入
人数	16	15	12	12	11	11	8	4	1	18	80

健康づくり



健康づくりに取り組まれている方は56%でした。最も多い取り組みが散歩、犬の散歩、手押し車を押しての散歩、ウォーキング、ランニングなど歩きに関することでした(取組み者の52%)。取り組みの時間や負荷などは無理せず、体力や健康状態に応じて考えて取り組んでいるようです。

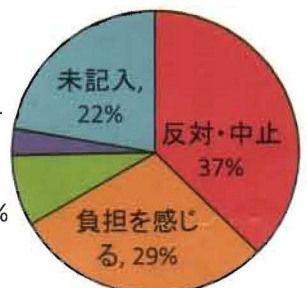
体操やストレッチなどを行っている方は16%、アクアエアロビクスとフラダンスにラジオ体操、太極拳と骨盤体操など積極的な様子が感じられました。

健康づくりをやっていない方は43%でしたが、時間がないなどの理由を挙げている方もおり、気にかけていることがわかります。

消費税について

「高い、大変、困る」など負担を感じている方は54%、「反対、中止・廃止、許せない」と記入した方は39%、「仕方ない」とした方は8%ですが、社会保障の充実や無駄づかいを止める条件を付けている方がいました。「賛成」の方は1%でした。

どちらとも言えない, 3%
仕方ない, 8%



今後の取り組みについて

今回のアンケートでは困っていること、健康づくり、消費税などに答えて頂き、その結果を報告しました。次の段階では友の会活動の参考にする課題を検討していきます。現在、友の会では「地域づくり」を目標に、青空健康チェックや気軽に集まってお食事をしながら話をできる場をつくらうと「くわみず亭」「たくま亭」を開いています。

今回のアンケートに限らずご意見、ご要望などありましたら友の会事務局または身近な運営委員にお伝えください。

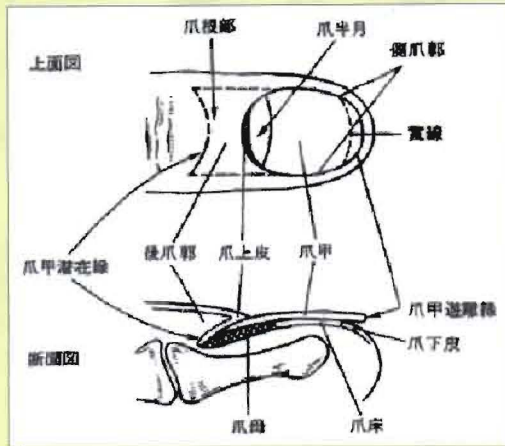
爪の働きとそのケア

とくに陥入爪予防のために

くわみず病院 皮膚科 木藤 正人

一般に爪と言われるものは、医学的には図1のように爪甲と名づけられています。柔らかい普通の皮膚の最外層の角層を構成する蛋白質のケラチンと同じく、爪甲はケラチンからできています。しかし爪甲のケラチンはシスチンというアミノ酸が多く含まれる硬ケラチンと言われるものです。シスチンはアミノ酸の結合率を高めますので、普通の皮膚のケラチン（軟ケラチン）と異なり、硬ケラチンといわれる硬い蛋白質となります。また爪甲は蛋白線維の走行の異なる3層から成り、合板のような強度を有しています。硬い爪甲ですが、適度に水分を含んでいる爪甲は透明で爪床の血流が透見できるため、健康者ではピンク色をしています。爪は健康のバロメーターと言われるますが、爪の色調がこのように血液循環の状態などを反映することも、そう言われる理由の一つと思われる。ちなみに、爪甲の先端部が白く不透明なのは、爪甲が爪床より伸長遊離し、爪床よりの水分補給が無く乾燥している為です。また爪甲基部に見られる白い爪半月は爪甲を作る爪母が透明な爪甲を通して見えているものです。爪甲は爪郭といわれる周囲の皮膚と堅く固着し、以下のような働きをしています。

図1



①爪甲は指趾骨とともに指趾腹に加わる力を支えている。

手指腹部を平らなものに強く押し当てると、爪の遠位3分の1は血流が圧排され白色化し、近位3分の2はピンク色のままです。これは近位3分の2までは下床に指骨があり、これが指腹部に加わる力を支えており、遠位3分の1は指骨が無く、爪甲が外力を直接ささえているために見られる現象です。

このように指趾尖部では爪甲が指趾骨の代わりをしていますので、深爪で十分に指趾尖部が爪甲で覆われていないと、ボール投げやダッシュ時の走行で力が入らないこととなります。また爪甲剥離症といわれる、爪甲が爪床や側爪郭から遊離し浮き上がり周囲組織との固着が不十分な病気でも同様のことがおこります。爪甲剥離症の多くはカンジダ症などカビの病気で起ります。

爪甲はこのように外力を支えています。爪甲自体の形態は外力との相関で形成されます。指腹から爪甲が支えきれないような外力を受け続けると、正常では中央が凸状に軽く湾曲した爪甲は扁平化し、ついには中央が陥凹した匙状に変形します。全身疾患で爪に変化が起る場合は、すべての指趾爪に変化が起るのが原則です。例外として鉄欠乏性貧血による匙状爪が手の第1、3指にかぎり見られることがあります。側方よりの外力による爪甲の変形には、匙状爪とは逆に湾曲する巻爪（挟み爪）があります。変形が進むと爪甲は爪床を挟み込み、靴を履いた時などに、強い痛みを起すようになります。これは外反母趾とともに、足趾に認められることが多く、ハイヒールや先端の細い、窮屈な靴を履き続ける事が原因です。巻爪が軽い場合は、履物を先の丸い、

ゆったりとしたものとし、趾腹部に適当な圧が加わる運動を行なうことで変形が矯正されます。外傷や手術のため爪甲が失われると、指趾腹部よりの外力のため、指趾骨のない先端3分の1の爪床は隆起してきます。新生する爪甲は、この隆起に伸長を阻まれ厚ぼったく鈎状に変形し、厚硬爪や鈎弯爪の原因となります。このように何らかの理由で爪甲が失われた場合には、爪甲の変形を避けるために、爪甲が指趾先端までのびる間は、過度な外力を指趾にかけないことが大切です。

② 爪甲は指趾先端の皮膚を保護し、美しい指先を形づくる。

爪は中国語では、指甲と記されます。甲は鎧のことですので、指甲は指先を守る鎧ということになります。このように、爪甲は指趾先端に加わる外力から皮膚を保護しています。冬によく見られる症状ですが、指趾先端に皮膚のアレやヒビ・アカギレが生じ、保湿剤を外用しても難治なことがあります。

そのような場合、多くは深爪をしており、深爪をやめ爪甲を伸ばすだけで、爪甲の皮膚保護作用が回復して指趾尖部のアレ・ヒビ・アカギレは軽快してきます。深爪は皮膚を保護しないばかりか、爪の硬さゆえに鋭利な凶器のように働き、周囲の皮膚を傷つける事があります。その良い例が、足の第1趾によく見られる陥入爪です。陥入爪の原因には色々ありますが、一番の原因は深爪です。陥入爪は深爪のため爪甲の先端の側縁がその周囲にある皮膚を傷つけ食い込む為におきる病気です。深爪をして、テニスやバスケットなど足に急激な力が加わるスポーツを行なうと、起こりやすいようです。爪の食い込んだ部分の皮膚が赤く腫れて、出血したり、化膿したりするため、食い込んだ爪をますます短く切り込んで深爪がひどくなり、陥入爪が悪化します。痛みが強く、歩けなくなるなど日常生活に支障をきたすこともあります。陥入爪の治療には種々ありますが、要するに治療の根本は深爪を改善させることに尽きます。爪甲には皮膚を保護するだけでなく、指趾尖部の形を整える働きもあります。爪かみ癖などで深爪すると指先端が変形し見栄えが悪くなつてきます。ところが深爪をやめると、爪が伸びるとともに、指先もきれいな

もとの形に戻ります。

③ 爪甲は細かい手仕事を可能にしている。

爪甲の長さが短いと、プルトップの缶の蓋を開けることができないし、床に落ちた針を拾うことも不可能です。爪甲が指先端とほぼ同じ長さがないと、指尖部の皮膚を支えることができず、指尖部を使った細かい仕事はできません。また織物職人のように、爪甲そのものを使って細かい作業を行なう職業もあります。

以上、爪の働きについて述べてきましたが、その働きを維持するためには、正しい爪のケアが必要です。爪のケアで一番重要なのは正しい爪切りです。日本人は清潔志向が強いためでしょうか、爪を短く切りそろえて、とくに足趾では深爪になっている人が多いようです。事実、長過ぎる爪では爪甲下面の細菌数の増加を招くと言われています。このようなことを勘案して、至適の爪の長さにするには、指腹部より見て指尖部皮膚と同じか、わずかに超えた長さに切るのが良いようです。深爪の人は陥入爪の予備軍と考えられます。陥入爪を予防するため、足の爪の正しい切り方の参考図(図2)を示しておきます。爪甲は水分を含むと柔らかく、柔軟になるので、入浴後に切るのが良いでしょう。また爪甲の遠位部の表面が雲母のように薄く剥がれる爪甲層状剥離症は、鉄欠乏性貧血や甲状腺機能低下症に起る場合を除くと、爪甲の乾燥のために起ります。そのため、入浴後の保湿剤は皮膚だけでなく、爪にも塗布することを忘れないでください。

図2



- 足ツメの白い部分の長さが約1mm残るくらいが理想的です。
- 足ツメの先の白い部分は四角い形に切ります。

告知板

友の会定期総会

日時：6月13日(土)
14時～16時30分

場所：水前寺共済会館
「芙蓉の間」

第33回 みんなでうたう会

日時：7月26日(日)
13時30分～15時30分

場所：くわみず病院
別館（通り八室）

参加費：300円

「友の旅行」は「ゆふいん散策」

日時：5月31日(日)
8時30分出発

参加費：3,500円 先着50名

介護講座

「認知症ケアの話と介護実習」

日時：6月20日(土)
14時～16時30分

場所：たくまの里・地域交流室
参加費無料

夏休み子どもお助け塾

日時：8月26日(水)
8時30分から15時まで

場所：くわみず病院
別館3F

会員さんのお店紹介

「二人の息びつたりのお店」

シリーズ第二回

県庁前「竹ちゃん」を紹介します。



県庁前に「竹ちゃん」が開店して13年、自慢は新鮮な刺身や炭火焼き。話し上手なおかみさん、黙々と料理する旦那さん、二人のコンビは絶妙です。お店で注文が多いのはサクサクと

した食感の「もやし炒め」（260円）や「卵やき」。メニューを眺めると焼き魚（380円）やタコの唐揚げ（450円）と結構庶民的価格です。麻婆豆腐や揚げ豆腐もおいしいです。

友の会会員さんには「会員です」と新聞を持参頂くと刺身一品サービスしますと店長の一声。

開店時間：17時30分～23時00分（オーダーストップ）

店休日：日・祝日

場所：熊本県庁正門前。

