けせん医報

目次

●巻頭言　「脳へのインストールとは」
気仙医師会副会長　鵜浦医院　院長　鵜　浦　　章… 2
●理事会報告
■令和３年度第１回理事会報告…… 3
■令和３年度第２回理事会報告…… 4
●随　想
「コロナ渦」の恩恵
医療法人盛紀会　鳥羽整形外科医院
院長　鳥　羽　　有… 7
岩手県立高田病院　院長　田　畑　　潔…… 8
●トピックス
「岩手県糖尿病性腎症重症化プログラムに関する講習」
岩手県糖尿病対策推進会議　副議長
岩手医科大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科
教授　石　垣　　泰…10
●研修医日記
岩手県立大船渡病院　二年次研修医　近　藤　大　樹…11
●新入会員紹介……12
●事務局日記……12
●編集後記……14
●表紙のことば……14

KESEN-ISIKAI

第１５８号
2021.8.25

気　仙　医　師　会
岩手県大船渡市盛町字内ノ目６－１
TEL：0192-27-7727　FAX：0192-26-2429
http://kesen-med.or.jp/

気仙医師会広報部　発行　令和３年８月25日　製作：村田プリントサービス

巻頭言

脳へのインストールとは

気仙医師会　副会長
鵜浦医院　院長
鵜　浦　　章

コンピューターの進歩は目覚ましいものがある。囲碁・将棋の世界では、AIがプロ棋士の技量と肩を並べ、『AI戦法』なるコンピューター独特の発想が注目を浴びている。脳とコンピューターの働き方に類似性がある事は以前から指摘されており、両者の比較検討は新たな発見をもたらすかもしれない。

コンピューターが目的遂行のためにインストール作業が不可欠であるなら、人間にも同様の課程が必要だろう。真っ先に思い浮かぶのは学習という行為であるが、私はもっと前のステップである脳への意識付けが重要と考えている。なぜなら、「ある事が大事だ」と脳に認識させると、脳は関係する情報を選択し、目的達成のための判断を勝手にしてくれるからである。

私が表題のフレーズを使い始めたのは、中・高校生の健康教育がきっかけである。病気とはあまり縁のない彼らに健康を意識させるには、なじみの言葉で注意を引くのが良いと考えたからである。しかし、脳へインストールする手段については五里霧中であった。もともと私の造語なので、書物やインターネットでの検索ができない。なんとか、興味を持つ→願うの行程までは考え付いたものの、何か足りないと感じていた。

ある日、和尚さんの講釈を聞く機会を得た。「浄土宗で一番大事な教えは、南無阿弥陀仏と唱えることです。念仏を唱えさえすれば極楽浄土へ行ける。」のような内容だったと記憶している。最初は「なんと底の浅い教えだ」と疑問に感じていたが、それでも心の奥に残っていたのであろう。かなりの月日が流れたある時、あの講釈とともに足りないものが突然ひらめいた。……ああ、繰り返すことだ！しかも簡単な動作を……。

健康づくりは、手軽な健康法を続けることから始めると良いというのが私の持論である。短時間の健康法を毎日繰り返すことにより、健康が脳にインストールされるからだ。後は、脳が自分に合った健康法を教えてくれる。これは決して机上の空論ではなく、私の体験から得られた実感である。私は子供時代に深呼吸を始め、長い年月をかけストレッチ、鼻洗い、眼球運動、ぶらぶら歩きなどレパートリーを増やして来た。お蔭で70歳を過ぎた今も、苦もなく日常診療をこなし、りくカフェを通じて健康を広げる活動も行っている。健康は人類共通の課題であり、一人でも多くの人が健康に意識を向ける事を願っている。

随　想

『コロナ禍』の恩恵

医療法人盛紀会
鳥羽整形外科医院　院長
鳥　羽　　有

「『コロナ禍』に恩恵なんてあるわけがない、何て不謹慎な題名だ！」と思われた方がいたら大変申し訳ございません。世の中が『コロナ禍』と言われるようになって早くも１年以上が過ぎ、連日ワイドショーはコロナに関連する暗い話題ばかり、唯一の明るい話題は大谷翔平選手の特大ホームランという日々ですが、『コロナ禍』になって以前よりも良くなったことを明るく考えてみました。

１つ目は「インフルエンザの流行がなくなった」ことでしょうか。『コロナ禍』前はインフルエンザの流行が必ずあり、学校の冬休み明けから徐々に流行し２月がピークというのが例年のことでしたが、今年は皆無に等しい状況だったと思います。全員がマスクをして手指のアルコール消毒を徹底すればここまでウイルス感染を予防できるなんて知る由もありませんでした。思えば昨年の年末年始休み明けの翌週、患者さんが感染経路と考えられるインフルエンザに当院職員３人が同時に罹患し、１週間くらい臨時休診の危機に怯えながら残りの職員と診療したことがありました。抗ウイルス薬を予防内服しながら診療しましたが、流行期は最初から全員でマスクをして手指のアルコール消毒を徹底すれば良かったのですね。

２つ目は「マスク越しのコミュニケーションが上達した」ことでしょうか。当院の患者さんは難聴や認知症の高齢者が多く、『コロナ禍』前は「診療中にマスクなんて絶対あり得ない！コミュニケーションが取れなくなり自殺行為だ!!」と思っておりました。しかし目や眉の動きで表情を作り、簡単で短い言葉を大きな声でゆっくり話すなどの工夫をしたら、以前とあまり変わらないかむしろ少し良くなった感じもします。正に「目は口ほどに物を言う」でした。

最後３つ目は「会議や学会参加のために長距離移動をする必要がなくなった」ことでしょうか。『コロナ禍』前は土曜日夕方の盛岡での会議に出席するため診療開始時間を30分早めて、「出発のタイムリミットは13時30分」を念頭に置いて急いで診療し、法定速度を遵守しつつ急いで運転し（!?）会議に何とか間に合うという時間的にも精神的にも全く余裕がない状態でした。しかし今はWeb会議や書面会議も多く、その際は長距離移動をする必要がありません。通信環境に問題がなければ画像も音も良く、事前の資料共有があれば対面会議と遜色ない感じもします。学会もWeb開催またはハイブリッド開催が多く、学会参加単位や専門医継続のための単位がWebで容易に取得できます。しかも講演はオンデマンドのものが多く、自分の都合が良

い時間に講演を視聴して必要な単位が取得できるという夢のような状態です。『コロナ禍』前は長距離移動が必ずあり、土日の弾丸ツアーは当たり前で、無計画な自分が悪いのですが酷い時は休診の木曜日午後、学会参加単位取得のためだけに東京日帰り往復なんていうこともありました。『コロナ禍』後も是非是非継続の程宜しくお願い致します。

岩手県立高田病院　院長
田　畑　　潔

年を取ると早起きとなります。5時過ぎに目を覚ますと二度寝が難しくなってきたので、患者さんに運動の重要性を説いていた事もあり、3月頃よりウォーキングをするようになりました。かつて囓ったノルディックウォーキングで、なるべく姿勢良く歩く事を心がけつつ、気分によりカメラを持ち出すようになりました。すると、病院の周りに野鳥の囀りが溢れているのに気がつきました。

ウグイス

早春、ウグイスの声が近くに聞こえました。ご存じの方も多いと思いますが、ウグイスは"鶯色"では無く、目立たない色で藪の中で鳴いているので、姿を見るのが困難な鳥です。しかし春先だと藪が浅く、また若鳥で警戒心が薄いためか、木の天辺で鳴く姿をカメラに収める事が出来ました。"隙あり！"てな感じでしたが自己満足です。

ツグミ

4月頃まだ水の張っていない田圃中心にツグミの集団が見られました。渡りの途中だったと思われ、今はいません。中型の鳥だが元気良く飛び跳ねていました。腹の斑点が特徴的で、見つけた時はうれしくなりました。

キジ

言わずと知れた、日本の国鳥、岩手県の鳥です。"雉も鳴かずば…"が有名ですが、確かに鳴き声は大きく特徴的。"ケーン"と表現されますが"グワーグワ"と聞こえるのは気のせいでしょうか。直近で飛ばれるとびっくりします。

カワラヒワ

一見、スズメですがよく見ると翼に黄色が混じります。群れでいたりします。

シジュウカラ

小型のカラで"ツピーツピー"と結構、響く鳴き声です。小さいので森の中では中々見つかりません。言葉をしゃべる鳥として最近注目されています。2文節は使っているようです。

イソヒヨドリ

中型で背中が青く、腹が茶色の鳥です。割とよく見かけますが、さえずりがとても綺麗です。

ホオジロ

ちょっと見スズメですが、こちらもとても綺麗なさえずりです。電線に１羽で止まって必死に鳴いていたりします。病院公舎の裏でよく見かけます。

ツバメ

この季節ツバメが巣を作ったり、巣立ちした幼鳥が電線に並んで止まっていたりします。人家にしか巣を作らない鳥ですが、巣が出来ると巣の下が悲惨な事になります。何とか共生したい物です。

カラス・トンビ

ハシブトもハシボソもいるようです。この季節でもどこからかクルミを拾ってきて高所から落としています。気仙のカラスも車にも轢かせているのでしょうか？トンビを追いかけたりしていますが、この前、ツバメに追いかけられていました。ツバメも強いです。

キツネ

たんぼ道をトボトボ犬が歩いている…と思ったら尻尾が太く、キツネでした。犬座りしてジッとこっちを見ていましたが、ゆっくり林の中に入っていきました。シカやカモシカは見るのですがキツネは初めてで嬉しく思いました。

これから季節が変わると別の鳥や動物に会えると思います。

人がまばらなのは困りますが、自然環境はいつまでも変わらずに、と願っています。

書籍・雑誌の購買サービスをご利用しませんか？

医協価格でご提供！

パソコンまたはFAXから注文。ご請求は医師協同組合より行います。
まずは下記URLへアクセスして下さい。FAXでもお申込み頂けます。

送料無料！
10%引！

書籍のネット購買サービスお申し込み

http://www.ginga.or.jp/isikyo/
（いわて医師協同組合ホームページ）

書籍購買

左記のURLのバナーから
お申し込み頂けます。

ネットで本が買える
新規会員募集中

購買専用 フリーダイヤル 0120-054-222
TEL.019-626-3880
FAX.019-626-3883

いわて医師協同組合
IWATE MEDICAL COOPERATIVE ASSOCIATION
〒020-0024 盛岡市菜園二丁目8番20号 岩手県医師会館内

トピックス

岩手県糖尿病性腎症重症化プログラムに関する講習

岩手県糖尿病対策推進会議　副議長
岩手医科大学医学部内科学講座糖尿病・代謝・内分泌内科
教授　石　垣　　泰

岩手県民の糖尿病有病率は全国第６位と言われており、また人工透析の新規導入原疾患として糖尿病が約半分を占めていることから、糖尿病管理状況の向上と合併症予防は県全体としての喫緊の課題です。

各都道府県でそれぞれ糖尿病性腎症重症化予防に関するプログラムが策定されており、医師会と保険者側が協力して糖尿病患者さんを対象にした対策を推進していくことが、各地域の共通した枠組みです。具体的には、健康診断で糖尿病状態が明らかであるにもかかわらず未受診の者、あるいは糖尿病治療の通院を中断している者を医療機関受診につなげることがひとつの重要な柱です。もうひとつは、クリニックに対して保健指導の実施をサポートする体制の整備ですが、各郡市医師会の先生方には特に前者の受診勧奨の課題についてお力添えをいただきたいと考えています。

しかし、市町村の保健師が未受診者・中断者の抽出を進めていく中で大きな問題が出てきました。それは、対象者に対して、どの医療機関を受診するよう勧奨してよいか分からないということです。この問題を解決するためには、本プログラムの存在と内容を郡市医師会の皆様に知っていただくとともに、協力いただける先生方を手挙げ方式で募らせていただきたいと考えました。

糖尿病重症者を減らすためには一人でも多くの未受診者・中断者を医療につなげることが重要です。患者さんの通院継続のためには医療機関の立地などの地域性が重要で、糖尿病診療にあまり慣れていらっしゃらない先生、あるいは内科以外の先生方に関わっていただくことで選択肢が広がり、岩手県全体の糖尿病医療の裾野を広げることにつながると考えています。そこで、糖尿病診療に慣れていらっしゃらない先生方に未受診糖尿病患者を受け入れていただくために、重症者を専門医等に紹介する基準と、重症でない場合に治療を進めていただく治療方針をお示ししたいと思います。

まず、重症の糖尿病とはインスリン治療を必要とする状態です。インスリン分泌能が低い（血中インスリン値：３μU/mL未満or血中Cペプチド0.4ng/mL未満）、あるいは抗GAD抗体陽性の者は、１型糖尿病の可能性があるため専門医等への紹介を要します。また、初診時に口渇、多尿、倦怠感、体重減少といった高血糖症状のみられる場合や尿ケトンが陽性、あるいはHbA1cが10%以上の者は早急なインスリン治療を必要とする可能性がありますので、インスリン導入を行える医療機関へ紹介してください。すなわち、インスリンの適応を判断するために、糖尿病患者には血糖値、HbA1c、尿一般、インスリン分泌能、抗GAD抗体を測定してください。

初診した患者が上記の条件に当てはまらない場合には、緊急性は少ないと考えられますのでクリニックで治療を開始していただければと思います。HbA1cが９％未満であれば、食事・運動療法を中心とした生活習慣指導をお願いします。3－6ヶ月後にもHbA1cが７％を下回らない場合や、初診時にHbA1c9－10%の患者さんでは第一選択薬をDPP4阻害薬として薬物治療を考慮ください。その数か月後にもHbA1cが７％を下回らない場合には、次にメトホルミンの追加を考慮し、さらに改善がない場合には専門医等への紹介を検討してください。

岩手県から糖尿病重症者を減らすために、一人でも多くの先生方に本プログラムへの協力をお願いできればと思います。紙面の都合上、簡略化した記載で分かりにくいことと思います。現在、岩手県医師会で研修会のエッセンスをまとめたDVDを作成しておりますので、そちらも是非ご覧いただき協力医療機関として手挙げいただければと願っております。

研修医日記

岩手県立大船渡病院　二年次研修医　近　藤　大　樹

私は、大船渡市のことは震災のニュースで聞いた事がある程度で、どんな街なのか知らなかった。大学5年生の地域医療実習で大船渡病院を訪れる機会があり、山梨県出身の私にとって、海や港が身近にある生活はとても新鮮で、1カ月半の実習期間で大船渡の街がとても好きになった。また、大船渡病院の研修医は夜間の当直を任されたり、上級医の先生方と一緒に治療方針を考えたりと、一人の戦力として働いているところが印象的だった。そんな先輩研修医の姿を見て、自分も早く一人前の医師になりたいと思い、大船渡病院で研修することを決めた。

研修が始まった頃は何をしたらいいのかもわからず、とにかく指導医の先生の後ろをついて回った。あるときはトイレにまでついていってしまい、「なんでトイレまでついてくるんだよ。」と笑われたほどだ。徐々に仕事に慣れ始めてきた中、5月から救急当直が始まった。初めて救急外来で診察した患者さんのことは今でも鮮明に覚えている。サッカーボールが指にあたり、突き指をした男の子だった。診察中、患者さんやご家族から一人前の医師として見られていると思うと緊張して頭が真っ白になり、途中からは後ろで様子を見てくれていた二年次研修医の先生に診察してもらう始末だった。レントゲンを撮った後もどのように検査結果を説明すればいいのか分からず、患者さんの前で固まってしまった。後ろから二年次研修医の先生にささやいてもらい、それをそのまま患者さんに伝えるのがやっとであった。学生時代に多くの疾患を勉強して知識を身に付けたつもりだったが、いざ診察室に入ると一人ではなにもできず、国家試験に合格したくらいではまだまだなのだと現実を突きつけられたようで悔しかった。二年次研修医の先生は「最初はみんな分からないことだらけだから、大丈夫。」と励ましてくれたが、内心は心配していたと思う。患者さんやご家族も不安な気持ちにさせてしまったことだろう。その後も当直でうまく診察できたと思えるようなことはほとんどなく、当直明けは毎回一人で反省会をした。

何度目かの当直の時、手を引っ張られ腕を動かさなくなったという女の子が受診した。病歴とレントゲンから肘内障と診断し、整復を試みた。方法は知っていたが、実際に行うのは初めてで、「できなかったらどうしよう」と不安だった。「コリッ」という音と共に泣き始めたので「痛かったかな」と驚いたが、すぐに腕を動かすようになった。最初は不安そうに見ていたご家族からも「ありがとうございます。先生のおかげで治りました。」と言っていただいた。初めて「ありがとう」と言われ、うまくできてよかったと安堵すると共に、本当に嬉しい気持ちになった。研修医になってから医師らしいことをほとんど何もできず、先輩方のように一人前の医師になれるのだろうかと不安に過ごす日々の中で、このご家族からの一言に救われた思いだった。それ以降の当直でも「丁寧に診ていただいてありがとうございます。」など、嬉しい言葉をかけてくださる患者さんもいて、そのような言葉一つ一つが励みになり、少しずつ自信に繋がった。「あの患者さんではこういう診察も考えられたのでは」「この検査をしてもよかった」「次にこういう患者さんが来たらやってみよう」などと、毎回の診察を振り返りながら、次の診察に生かしていけるよう心がけている。最近ではそれまでに学んできたことと目の前の患者さんの病状を結びつけられるようになり、以前よりはスムーズに診察を進められているのではないかと思うこともあるが、まだまだ上級医の先生のようにはできず、一層の精進が必要だと感じている。

今は研修医生活も2年目となり、できることも少しずつ増えてきて日々の仕事にもやりがいを感じている。指導医の先生方や病院のスタッフの皆様、気仙地域で医療に携わる多くの方々、研修医の仲間たち、患者さんやご家族の言葉に学び、そして励まされている。このような充実した環境で医師としてのキャリアをスタートできたことはとても幸せだと感じている。今後も感謝の気持ちと謙虚に学び続ける姿勢を大切にしながら、いつか一人前の医師として病院・地域に恩返しができるよう、残された研修期間をより一層有意義なものとしていきたい。

これまでの研修を振り返り、「研修医日記」とさせていただきました。つたない文章に最後までお付き合いいただきありがとうございました。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

新入会員紹介

氏　名	会員区分	入会日	生年月日	出身校	勤務先
内出　希	A	R3.4.1	S59.7.16	岩手医科大学医学部	(医)希望会希望ケ丘病院
安藤李華	C	R3.4.1	H9.3.10	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
遠藤　泉	C	R3.4.1	H2.11.22	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
鎌田大地	C	R3.4.1	H8.9.11	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
佐々木拓渡	C	R3.4.1	H8.12.4	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
竹内孝太	C	R3.4.1	H8.5.12	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
百川　斉	C	R3.4.1	S59.7.9	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
山野目駿人	C	R3.4.1	H8.8.26	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院
蔵本純一	A	R3.7.1	S24.4.26	東北大学医学部	(医)勝久会地ノ森クリニック
金杉知宣	B	R3.7.1	S51.2.16	岩手医科大学医学部	岩手県立大船渡病院