# 人们高端计术一个一个会教

N o 78

2020 年 7 月発行
大町病院サポーターの会
発行責任者降簱剛

咲き始めたあじさい、やまゆりの花 桜の木の下、信州花フェスタ記念花壇で



昨年開催された信州花フェスタを記念して当時の「病院を守る会」が大町病院の桜の木の下の花壇に、市民から寄贈された色とりどりの最新種類のあじさいの花、十数株が咲き誇っています。来院した大勢の市民が立ち止まり美しさに見入っていました。また大輪の「やまゆりの花」も咲きはじめ、その優雅な姿を楽しませてくれています。7月6日、会員有志により花壇の草取りと新たに市民から再度頂いたあじさい数株を花壇に植え増ししました。今が咲ごろです。是非おご覧ください。

# 新津伸医師新たに内科へ着任 7/15 小堀ほたる初期研修医も 7/6~9/3

新津伸先生が7月15日より内科に着任しました。医師が少しずつ増えることで、安全で質の高い医療の提供体制が一層充実してきました。

また信州大学協力型臨床研修初期研修医として小堀ほたる先生が7月6日より9月3日まで初期研修に当たります。



新津伸先生



小堀ほたる先生

# 大町病院医師募集に 喜多郎さんが音楽で応援 高木哲副院長寄稿



サポーターの会の皆さまには、いつも温かな応援をたくさんいただいており、ありがとうございます。新型コロナが再流行してきており、不安な日々を過ごしてらっしゃる方が多いのではと思います。

さて、全国の病院が研修医募集のため毎年東京 ビックサイトで開催して いる「レジナビ」が新型コ

ロナのために今年は中止となりました。替わって WEB 開催となり、動画を配信して病院を紹介することとなりました。

そこで当院でも約 5 分あまりの紹介動画を作成し、レジナビサイトや大町病院のホームページ、公式フェイスブックにアップしました。動画では、北アルプスに囲まれた素晴らしい環境と、訪問診療やカンファレンス風景など 1 週間の研修医の生活の様子を紹介しています。この BGM に、現在は著作権フリーの曲を使用していますが、大町市に縁のある喜多郎さんの楽曲を使わせていただけないかという話が出ました。高橋博久さんに相談したところ、話がトントン拍子に進み、7 月 17日大糸タイムスや信毎にも掲載されましたが、喜多郎さんが映画「天と地」でゴールデングローブ賞の作曲賞を受賞したトロフィーを大町市に寄贈に訪れた際、市長との面談の前に直接お会いする機会を得ることができました。

喜多郎さんは現在ロサンゼルス郊外の自宅に住み、アメリカを拠点として国際的に活躍されていますが、大町が好きで大町市八坂に戸籍を置いています。愛知県豊橋の出身ですが、30歳のころ 10年ほどを大町市八坂で暮らし、現在も大町の山などが好きで度々大町を訪れています。喜多郎さんに、大町病院のこれまでの経過と現状、今回の楽曲使用の目的について説明をしたところ、それに対して大変な理解をいただき、大町のためになることならとご自分の楽曲を無料で使用することを快諾してくださいました。今のところ使用を予定している曲は、代表作である「シルクロード」と、アルバム「古事記」の中の一部のメロディーを考えています。

初めてお会いしましたが、とても気さくな方で、また大町に対する愛もすごく感じ、とても感動しました。今回の喜多郎さんとの面談を設定していただいた、サポーターの会の高橋さん、元大町文化会館館長の石原学さん、大北森林組合理事の割田俊明さんに、この場を借りて心より感謝を申し上げます。 大町病院副院長 高木哲

# 先生方・医療従事者に感謝 会員からの差し入れ相次ぐ

# たけのこ汁を召し上がれ

6月18日昼食時に合わせサポーターの会は大北地域の郷土料理の一つである「たけのこ汁」を医局に差し入れしました。これは日頃から地域住民の健康と生命を守る先頭に立って激務に当たる、そして今回のコロナ対策に全力で対処いただいている医師の皆さんに感謝の気持を表しています。

たけのこはこの日の朝、降簱剛会長が所有する地元八坂の竹林から会長自身が採取した破竹を使用し、心を込めて作りました。もともとたけのこ汁は野性味あふれる山菜料理の一つでしたが、様々な工夫がされてそれぞれ独自の味を作り出してきました。今回のレシピは地元の食材をできるだけ使い味噌も手作り二年味噌を使いました。厨房と大鍋は松崎公民館をお借りしました。ありがとうございました。先生方からは「おかわりをしていただきました。」と好評を博しました。(と勝手に理解しました。笑))





#### 食材は地元産を多く使用

破竹・サバの水煮缶 黒豚こま切れ肉(地元飯嶌楯雄さんご夫妻飼育) 玉ねぎ(会員作) じゃがいも 木綿豆腐 卵 みそ(会員造) 顆粒和風だし 小ねぎ (小口切り)適量

#### 作り方

- 1. タケノコはさっと水で洗って薄く切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは適当な大きさにカットします。
- 2. 鍋に水と1を入れ、中火で加熱します。
- 3. じゃがいもが柔らかくなったら、豆腐、黒豚こま切れ肉、箸で軽く崩したサバの水煮を汁ごと加え、アクを取りながら加熱します。
- 4. 黒豚肉の色が変わったら、和風だし、みそを溶かし、軽く溶いた卵をゆっくりと流し入れてひと煮立ちさせ、 火を止めます。お椀に盛り付け、小ねぎをかけて完成です。

# 地域医療、サポーターの会として何が出来るか 菊地祥子先生 第2回幹事会で講演

7月20日、第2回幹事会に合わせ菊地祥子医師(大町病院内科医師)により「地域の目で見つける見守る認知症」と題して約40分間の講演をしていただきました。

昨年金子一明医師(大町病院 内科)が幹事会に提起した地域 医療に関わる問題提起を受け高 齢化が進む中、サポーターの会 として何を取り組んだら良いの



かまず幹事会が考えようと企画したものです。役員の多くも該当する年齢になってきていることも あり約 15 人が参加し真剣に聴講しました。講演終了後、活発な意見、質問が出され短時間ではあり ましたが密度の濃い、有意義な取り組みとなりなした。

#### 講演テーマ「地域の目で 見つける 見守る 認知症」要旨

- 1. **認知症とは?** 脳の機能の問題のせいで、今までできていたことが出来なくなり、生活上困るようになってきた状態。2015年には世界で4700万人の認知症患者がいて、2050年には3倍になるとも) ◎治せない病、進行性の病で厳密には色々な種類の認知症がある。
- 患者数が多いものとして、①アルツハイマー型認知症②**血**管性認知症③レビー**小**体型認知症がある。
- 2. 認知症の予防策 リスカは3割減らすことが出来る・・・努力すると減らせる
  - ① 15歳までの教育8% ②難聴9% ③高血圧2% ④肥満1% ⑤喫煙5% ⑥抑うつ4%
  - ⑦運動不足3% ⑧社会的孤独2% ⑨糖尿1% 合計35%
- 3. 認知症と地域のあり方(国の方向性)・・・社会全体で認知症の人々を支える

本人の意志が尊重され、出来る限り住み慣れた地域の良い環境で暮らし続けることが出来る社会の実現を目指す。そのために①標準的な認知症ケアパスの作成・普及 ②早期診断・早期対応 ③ 地域での生活を支える医療サービスの構築 ④地域で生活を支える介護サービスの構築 ⑥地域での日常生活・家族の支援強化 ⑥若年性認知症施策の強化 ⑦医療・介護サービスを担う人材の育成をすすめる。・・・**認知症になっても安心して暮らせる社会をつくる** 

認知症の段階により対応は変わる

**軽度アルツハイマー型認知症の場合**、細かい日時等の障害が中 心で、生活の基本的な部分は自立している。

- ① 突発的な出来事への対応と安全の確保 **火**の消し忘れ、セールス、詐欺でだまされないよう
- ②患者への教育的支援
- ③患者の心のケア
- ④家族のケアと教育的支援
- ⑤将来のことを考える機会を持つこと



**重度の認知症の場合**、近親者を認知することもできない状態。日常生活は高度に障害され、常に「目」が必要。

緩和ケアが唯一提供されるべきケアの目標は

- ①苦痛がなく心地よい状態で過ごせているか
- ② 周りの人との関係性(心の交流)があるかどうか

**認知症サポーターキャラバンの実施・・・**認知症に関し、正しい知識と理解を持ち、地域や職域で認知症の人や家族に対してできる範囲での手助けをする人材をつくる。

- ① 運動の講師役を務めるキャラバン・メイトをつくる《キャラバン・メイト養成研修》
- ②認知症サポーター養成講座があり事業主体は県・市町村・職域団体等で行っている。

対象者は〈住民〉自治会、老人クラブ、民生委員、家族会、防災・防犯組織

〈職域〉企業、銀行等金融機関、消防、警察、スーパーマケット、コンビニエンスストア、宅配業者、公共交通機関等〈学校〉小中学校、教職員、PTA など

平成 30 年現在全国認知症サポーター数は 1,281,381 人 キャラバン・メイト数 10,776 人です。

#### 何から始めるか

まずは興味を持つこと、知ることから

・認知症メイト+サポーターの総人口に占める割合 全国平均8.47% 大町市4.97% 小谷村13.77%です。

#### 最後に…

「認知症の人は、悲しく、苦しく、もどかしい思いを抱えて毎日を生きている」

長谷川和夫「ボクはやっと認知症のことがわかった」より抜粋

《サポーターの会から:大町でも対応を急いでいかなくてはなりません。サポーターの会として 何が出来るのかみんなで考え、行動しようではありませんか。》

#### コロナ様子を見ながら慎重に事業進める 第1回幹事会報告

6月30日、コロナウイールスの感染に伴い状況を見て第1回幹事会が開催されました。当面する 夏季バーベキュー交流会は中止となりました。今後の事業も3密となる行事はそのつど検討してい くこととしました。なお8月9日の花壇の草取りは小雨決行とします。道具等は会で用意しますが、 雨かっぱ、軍手は各自用意してください。

本年度の事業が縮小されるためサポーターの会結成 10 周年を記念し病院へ記念品を贈呈することも決まり、その選定を病院と協議することになりました。

新年度初めてとなった幹事会終了後、細心の配慮をし懇親会を開催。15人が親睦を図りました。

### 玉ねぎ 80Kg「仁科の里」皆さんの協力のもと





6月26日、雨天をついてNPO法人仁科の里造り(代表:清水憲一郎氏)のみなさんにより作られている社地区の玉ねぎ畑にお邪魔して、医局に差し入れする玉ねぎ80Kgを小袋に仕分けしました。ビニールハウスの中で降簱 剛会長を先頭に役員4人で秤を見ながら2Kg余に35袋セットしました。29日にはセットした玉ねぎを役員が医局に差し入れしました。今年はじめに猿による被害はありましたが、例年通り地域の皆さんの協力により差し入れすることが出来ました。

## ラベンダーをドライフラワーに八坂野平のラベンダー園

6月29日には八坂野平自治振興会のみなさんにより丹精込めて 栽培されている紫色のラベンダーの花を5パレット、幹事の小浪和 正さんにより差し入れされました。医局はじめ病院内にたくさん配 られ、癒やしの良い香りが立ち込め、職員のみなさんに喜ばれまし た。その他7月2日、会員から梅11Kgが差し入れされました。



# お知らせ 花壇の草取り 小雨決行

### 8月9日(日)早朝6時30分~1時間

恒例の花壇の草取りを行います。正面玄関前に集合し、短時間で終了します。みなさん誘い合っておでかけください。持ち物雨かっぱ、軍手、道具、お茶は会で用意します。

#### 会費納入・寄付ありがとうございました。〈順不同、敬称略〉

個人会費: 高木哲 西牧俊郎 西牧登美子 塩入博仁 塩入優子 松澤貞一 松本光代 縣信縣美穂子 降旗公正 高橋博久 高橋袈裟登 篠崎久美子 横田孝穂 松井和子 柳沢たに江吉田弘己 曽根原叶子 中村洋子 丸山初枝 松坂則子 北村桂一 北村明子 北村矢永子帯刀千景 西澤和保 江津悌雄 井上善博 牧野芳子 内川孝 内川よし子

団体会費: 岡谷酸素(株) 大北歯科医師会 (有)泉味 新規加入者: 個人会員 望月めぐみ