

先日第57次南極観測隊が昭和基地に到着したニュースを聞き、「また行ってみたい」とソワソワしている今日この頃です。さて今回は南極観測隊の食事について紹介します。昭和基地への食糧の持ち込みは、南極観測船「しらせ」による年1回の輸送しかなく、僕が参加した51次隊では越冬用に約30トンの食材が持ち込まれました（隊員1人当たり1トンの計算！）。南極では「食」が最大の楽しみであり、観測や設営活動に士気を与えると同時に、健康上、精神衛生上にも重要な要素になります。越冬隊には和・洋・中華、何でも作れるスペシャリストの調理隊員がいて、食材の追加補給ができない環境の中で、日々飽きさせない料理を提供してくれます。また僕が参加した51次隊では花見や節句、クリスマスなど季節ごとのメニューや寿司パーティー、フランス料理フルコースなど数々のイベントを開いて楽しませてくれました。単調な越冬生活を活気あるものにしてくれるのが「食」なのです。



▲調理隊員



▲寿司屋台



▲お花見



▲フランス料理を正装で頂く

<告知>

岡田院長による第51次南極観測隊員としての経験に基づいた講演を承っています。ご依頼は、つばさクリニック上畑まで。

『重要なお知らせ』

※保険証、医療受給者証などについて

医療に関わる各種証書に変更があった場合、診察時にご提示をお願いいたします。



医療法人つばさ

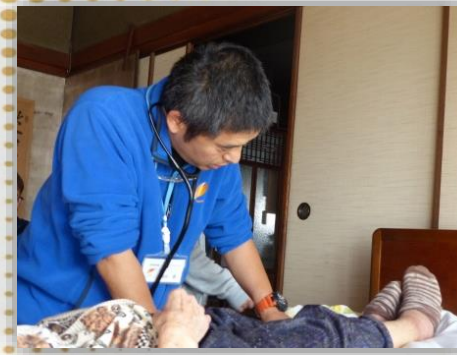
つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
HP www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
HP www.tsubasa-okayama.net

つばさ新聞



謹賀新年

理事長コメント

新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別の御厚誼を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年は当院で訪問診療を学んだ医師が2名開業した一方、新たな医師・看護師・事務スタッフも多く入職した事もあり、出会いと別れ（門出）が心に残る1年でした。また、訪問診療の取材依頼や診療見学の申し込みも例年以上に多く頂き、地域や全国的に在宅医療のニーズの高まりを感じた1年でもありました。

2016年は、これまで出会った皆様とのご縁を大切に、在宅を支える輪がさらに広がるよう、そして「つばさクリニックらしさ」を伸ばせるよう真摯に診療に取り組んでいきたいと思っております。

本年も皆さまにとって素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。倉敷・岡山のクリニック共々、本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

（理事長 中村幸伸）

Dr國末の

医療四方山話 第4話

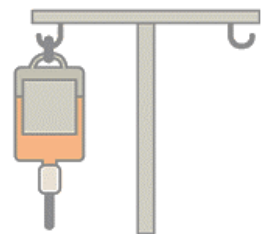
がん性疼痛の話



がんによる疼痛であるがん性疼痛は、患者さんの生活の質を大きく下げってしまう症状の代表です。これを不安に思われたり、恐れられたりされる方は多いと思います。しかし、薬物療法を中心として、これを取り除いたり、和らげたりすることは可能です。

薬物療法では、まず皆さんに馴染みのある鎮痛剤を使います。頭痛などで使うことのあるロキソニンなどです。それでも痛みが強いのなら、医療用麻薬を用いていきます。医療用麻薬にはモルヒネ、オキシコンチン、フェンタニルなどがあります。医療用麻薬は強力な鎮痛薬です。副作用は、便秘、吐き気、眠気などがあります。「麻薬」という言葉から、中毒や混乱などのイメージは悪いのですが、中毒になる可能性は0.2%以下、混乱や幻覚を来すのは5%以下と言われています。また、医療用麻薬で寿命は短くならない、という研究結果もあります。

これら鎮痛薬の最適な投与量は個人差があり、患者さんと相談しながら、決定していきます。少しでも痛みなく過ごしていただくために、遠慮なくご相談ください。



つばさクリニックの記事が山陽新聞で取り上げられました。

最期まで笑顔で

在宅医療のあした

住み慣れたわが家で家族とともに最期を迎える。わが国で日常だったそんな光景が様変わりした。はいつの頃からだろうか。

自宅に亡くなる人の割合は、記録の残る1951年に82・5%に上った。ところが、2014年には12・8%まで低下。代わりに病院で亡くなる人が75・2%に増えた。延命治療の高度化に加え、核家族化、延命治療の増加といった社会的要因の影響といわれる。

「病院死」の増加の道筋は、在宅医療の弱体化の歴史でもある。岡山県の15年調査結果によると、岡山県は15年調査結果によると、逆に余命半年と宣告された場合、6割以上が自宅療養を望む一方、「最期まで自宅で」は1割強。主な理由には「家族に負担がかかる」「症状が急変した時が不安」が挙げられ、在宅医療に対する懸念を浮き彫りにした。

国は今、医療・介護制度の見直しを急ぎ進めている。14年6月には特別養老老人ホームの入居要件の厳格化、病院の病床数の適正化を盛り込んだ地域医療・介護総合確保推進法を成立させた。

病室やけがの治療で全国の医療機関に支払われた医療費(国民医療費)は13年度に40兆円を突破し、つばさの1以上を75歳以上の後期高齢者に充てた。団塊世代が後期高齢者となる25年まで10年を切り、改革は待たない。

誰かが突進してられる終末期とは、理想と現実のはさまで揺れる高齢者や家族、医療・介護関係者の姿から在宅医療のあしたを探ってみよう。

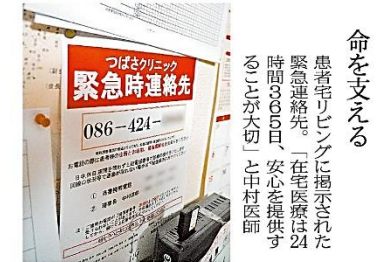
(大橋洋平、松島健)

24時間「安心」を提供 倉敷・つばさクリニック医師の1日



「自宅がええ」

80代男性は病院になじめず、1年ほど前から在宅医療を受けている。「やっぱの自宅がええ」



命を支える
患者宅リビングに掲示された緊急連絡先。「在宅医療は24時間365日、安心を提供することが大切」と中村医師

地域で暮らす高齢者、病気の患者らを医療面から24時間体制でサポートする。そんな目的で国が2006年度に制度化したのが「在宅療養支援診療所(在宅診)」だ。医療機関の収入に当たる診療報酬を厚くし、在宅医療推進の要を位置付ける。「つばさクリニック」は倉敷市大島に拠点を構え、岡山県内ではまだ少ない訪問診療専門の在宅診の一つ。クリニック理事長の中村幸伸医師38の1日に密着した。



グリーンケア
つばさクリニックではみとった患者家族を後日、慰問する「グリーンケア」を行う。医療の枠を超え、在宅診の在り方を模索する



1日の始まり
「○○さんには知症が進んでいる」「△△さんの妻は看病で疲労気味」。在宅医療は医師、看護師、ケアマネジャーら多職種が連携するだけに、毎朝の情報交換が欠かせない



家族との語り
「病状は安定していますよ」。中村医師のひと言に、寝たきりの母親を介護する娘(中央)の表情が和らぐ

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。

2016年1月1日掲載

倉敷ホームケアミーティング

「地域に在宅医療を広めたい」という思いで、毎月テーマを変えて医療・介護職の方向けに勉強会を開催しております。ぜひお気軽にご参加ください。

開催日 毎月第3金曜日18:30~19:30
対象 医療・介護職の皆様
参加費 無料
会場 倉敷商工会議所(倉敷市白楽町249-5)

詳しくはつばさクリニックまでお問い合わせ下さい。

Kurashiki Home-care Meeting

カフェつばさ

在宅療養、医療、福祉、毎日のお仕事での思いなど…職種をこえて、集まった仲間できくばらんにお話しませんか。コーヒーとお菓子をを用意してお待ちしております。

開催日 毎月不定日19:00~20:00(詳しくはHPをご覧ください)
対象 医療・介護・福祉に関わる皆様
参加費 無料
会場 オルガビル2F カフェグレン(岡山市北区奉還町1-7-7)

詳しくはつばさクリニック岡山までお問い合わせ下さい。

