

今回は南極で見ることができる珍しい自然現象を紹介します。「蜃気楼」は氷面上の温度が低く空気の密度が大きくなると光の屈折により出現する現象で、写真では氷山が空に浮かんだように見えています。「幻日」は小さな氷の結晶に光が当たり、屈折や反射の効果により太陽の周りに出現する光の輪の中に、左右明るい光を認める現象です。「幻の太陽」とも言われます。「歪んだ月」は大気の屈折率が高度によって違うため、天体が見かけ上浮き上がり歪む現象です。「グリーンフラッシュ」は太陽が沈む直前に緑色の光が一瞬輝いたようにまたたく現象で、南極でも見ることはまれです。「サンピラー」は「太陽柱」とも呼ばれ、太陽から柱のように光が立ち昇ったように見える現象です。空に板状の氷の結晶が漂っていて、太陽光にあたることによって発生します。昭和基地では同じで原理で「ライトピラー」も見られます。



▲蜃気楼



▲幻日



▲歪んだ月



▲グリーンフラッシュ



▲サンピラー

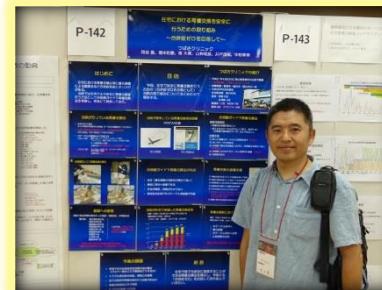


▲ライトピラー

## &lt;告知&gt;

岡田院長による第51次南極観測隊員としての講演ご依頼は、つばさクリニック上畑まで。

## つばさ新聞



## 理事長コメント

夏の日差しが日増しに強くなっていますが、いかがお過ごしでしょうか。職員も水分補給をしっかりとつつ、夏バテしないよう体調管理しながら毎日訪問診療に出ています。夏本番はこれからです。皆様も体調に気をつけて、良い夏をお過ごしください。

つばさではこの夏も、在宅医学会の発表や、毎年恒例となっている職員全員受験での全国在宅医療テストなどが控えています。訪問診療を専門にしているからこそ、在宅医療の制度や仕組みをしっかりと勉強しながら、よりいっそう患者様や連携先の皆様に信頼される医療機関を目指して日々の診療にあたっていきたいと考えています。今後ともよろしくお願い致します。  
(理事長 中村幸伸)

## 『患者様への重要なお知らせ』

※2016年4月1日厚生労働省が定める診療報酬改定の施行により医療費自己負担額に多少の増減が生じます。実際のご負担額につきましては別途ご確認下さい。



## 医療法人つばさ

## つばさクリニック

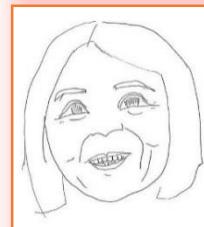
診療科目 訪問診療 内科 循環器科  
呼吸器科 整形外科  
診療曜日 月曜日～金曜日  
定期訪問 午前9時～午後5時  
住所 倉敷市大島534-1  
電話番号 086-424-0283  
HP www.tsubasa-clinic.net

## 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

## 原田Nsの

## ひとことアドバイス

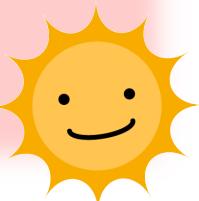


※原田Nsの似顔絵!  
(事務長 上畑 作)

暑い日が続きますね。熱いと外出が億劫になりませんか。そこで今回は体内時計についてお話します。人間には1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっているそうです。意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。そのため人は夜になると自然な眠りに導かれるのです。気温の上昇や、日々のお疲れなどで体内時計が乱れていませんか。その時はリズムを整えてみる事もよいでしょう。

- そのポイントとなる点は次の通りです。
- ①朝起きる時間を一定にする
  - ②朝起きたら光を浴びる
  - ③朝食は毎日食べる
  - ④夜はなるべく光を浴びない

少しの心がけですが、太陽の光も時には味方にして暑い夏を元気に過ごしましょう。



# スタッフ紹介バトン

医師の中川ふみ先生を、  
看護師主任（つばさクリニック岡山）の加曾利が紹介します！

中川先生の特技・趣味：フルート演奏・オーケストラ鑑賞

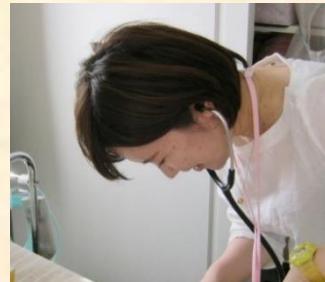
今回はつばさクリニック岡山から、中川ふみ先生をご紹介します。  
中川先生は、小児科、特にNICUを長く経験されて、その後2014年からつばさクリニックへ。実は理事長の中村先生とは医学部の同期で、出席番号が前後だったそうです。つばさクリニックでは、小児はもちろん成人の患者さんも担当していて、中村理事長いわく『小児のしかもNICU専門だった人が、成人もさらっと普通に診療できるんだから、やっぱり中川先生はすごいなあ！』と感心しきりでした。

先生の診療に同行するようになって、常に長期的な視点で生活を組み立てていくことの大切さに気付かされます。特に小児では、入院中も退院を視野に入れた療養計画、退院してお家に帰ってからも1か月後、半年後、1年後、5年後、10年後の生活を描き、そのためには今何が必要か、その過程の中での今日1日をどう過ごしていくかという捉え方がとても大切だということを常に示して下さいます。

プライベートではフルートを演奏し（今は忙しくてそれもできず）、体育会系顔負けのハードな練習を乗り切った根性を持ち、オーケストラの演奏を聴きに行くのが何よりも好きで、海外にまで演奏を聴きに行くほど。演奏の話になると止まらないので、時間がない時には話をふらないようにお願いします……。好きと言えば、スヌーピーも大好き。『処分しなければならなくなった時のことを思うと、かわいそうで買えない』と涙目（って長期計画たてすぎでしょう……）。

嫌いなものも当然あって、へびが大嫌い。一度へびを見かけたところには絶対近づきません。（やたら速足、というより、かなり挙動不審ですけど……）。カミナリも嫌い。カミナリが鳴ると、危ないからと言って車から降りるのを嫌がる（患者さんの家、すぐそこですけど……）。

冷静沈着さと、熱い思いと、時々見せるかわいさと、絶妙なバランスの中川ふみ先生です。



## Kurashiki Home-care Meeting

### 倉敷ホームケアミーティング

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。

### カフェつばさ

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。



# 熊本地震医療支援活動報告

岡田豊（つばさクリニック院長）

熊本地震後16日目の5月1日朝、医療支援のためJMAT岡山のメンバーとして岡田、上畑（つばさクリニック）、他の医療機関の看護師、薬剤師の4名で岡山駅を出発した。

熊本駅に到着後、岡山県医師会が準備した薬品など医療資材を積んだ車に乗り込み、益城町へ向かった。午後2時医療対策本部がある益城町健康福祉センターに到着。建物内には多くの住民が避難され、行政関係者や支援物資などでごったがえしていた。医療関係者はJMAT以外にもDMAT、日赤、大学病院、自衛隊など多くのチームが集まっていた。チーム登録および夕方行われた医療ミーティングに参加。建物から一步外に出て周辺を見渡すと、倒壊した家々、炊き出しに並んでいる被災者の姿を目の当たりにした。

5月2日朝の医療ミーティングにて我々はグランメッセ熊本の救護所を担当することになった。大型展示施設であるグランメッセ熊本は広い駐車場に多くの被災者が車中泊やテント泊をしている避難場所で（この時点で被災者750人が滞在）、ボランティアテント内に設営された救護所にて我々は昼診（10:00～16:30）を担当した。本震から2週間以上経過していることもあり、ケガなど急を要する患者はほとんどなく、車中泊やテント泊によるストレスの影響が原因と思われる頭痛や腰痛を訴える方が多く訪れた。この日は気温が28度まで上昇。熱中症を起こした女性に点滴を実施。足のむくみを訴える女性に対しては持参したポケット型エコーにて精査を行った。この日は計12名に診療を行い、17時の本部医療ミーティングにて結果を報告した。



▲JMAT岡山メンバー

5月3日もグランメッセ熊本にて朝診（10～12:00）、夜診（16:00～19:30）を担当。この日は朝から雨風が強い荒れた天気。まずは車の中やテント内に留まっている避難者に対して声掛けを行った。軽自動車に大人3人で寝泊まりしていたり、浸水したテントなど、過酷な避難状況が見えた。夜になるにつれて受診者が増え、肩や腰の痛みを訴える方に対してトリガー注射処置を実施。肺炎を疑う女性に対しては病院受診を促し、足がむくんだ2名にエコー（血栓チェック）を行った。受診者のほとんどに震災ストレスによる不眠や不安症状を認めた。この日は計16名の診療を行い、夜8時本部に報告した。



▲診療をおこなった救護所

5月4日は熊本駅にて次のJMATチームへ申し送りを行い4日間に亘る任務は終了した。今回JMAT岡山から益城町への派遣は我々のチームが初めてで、さらに事前情報がなかったこともあり、ほとんどが手さぐりの状態であった。そういった状況の中で、現場の情報や問題点を出来る限り次チームへ伝えることを一番に考え行動した。診療自体は他の医療チームの協力もあり、特に混乱することなく遂行できた。今後、熊本の日も早い復興を祈るとともに、これからも医療者として何ができるか考えていきたい。



▲救護所での診察の様子