

僕が南極に参加したのは2009年11月から2011年3月のこと。それ以前は沖縄県の離島である西表島の診療所に勤務していました。島医者であった僕が何故南極に行くことになったのか？それは子供のころ「アムンゼンやスコット隊による南極点到達争い」、「シャクルトン隊の奇跡の生還」など、南極探検時代の本を読んだことが大きく影響しています。

「いつか南極に行ってみよう」という夢がはっきりとした目標に変わったのは、南極観測隊の医療隊員が一般公募で選ばれることを知った時でした。当時僕は島医者として幅広い疾病に対応していたことや、さらに離島という孤立した状況の中、少ないマンパワーや医療機器の整っていない環境で診療を行ってきた経験が、究極のへき地である南極で力を発揮できると考えました。夢を実現するため3年間かけて準備し、2008年に第51次南極観測隊へ応募。ついには南極行きが決まりました。そして一年以上過ごした南極観測隊の経験は、その後の僕の人生に大きな意味や変化をもたらしました。日本に帰り、ここ倉敷の地でつばさクリニックに勤務し、丸7年…。そろそろ南極が恋しい、今日この頃です。



▲島医者時代



▲氷河をバックに



▲ドームふじ基地にて



▲セールロンダーネ山地をバックに

<告知>

岡田院長は第51次南極観測隊員としての講演を幅広くお受けしております。講演のご依頼はつばさクリニック上畑までご連絡ください。



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
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
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
定期訪問 午前9時～午後5時
緊急往診 24時間対応
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

平成30年4月20日発行
第26号倉敷成人病センター
院内研修会講演

つばさ第2次ベビーブーム！？



倉敷&岡山 朝のカンファレンス風景！



理事長コメント

医師1名、看護師1名、事務1名でクリニックを立ち上げ、気づけば9年が経ちました。この春にはさらに新しいスタッフも増え、岡山・倉敷両クリニック合わせて70名になりました。この9年間で、在宅医療の現場には大きな変化がみられてきています。地域では最後まで自宅で過ごすために必要な24時間体制の訪問看護ステーションが充実してきましたし、在宅医療に特化したクリニックも当院以外にいくつもできてきています。その中で、つばさクリニックはこの地域で何ができるか、何をすべきかを考えながら様々な取り組みを始めています。もっと小児在宅医療を進めるため、この春に2名の小児科の先生がメンバーに加わりました。もっと在宅での食支援を広めるため、管理栄養士、言語聴覚士が増えてNST(栄養サポートチーム)を立ち上げました。これからの在宅医療は「家に帰る」ことから、「家で長く、安心して過ごす」よう、質を高めていく時代になってくると考えています。9年目を迎えるつばさクリニックはこれからも地域の皆さんとともに歩んでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

(医療法人つばさ 理事長 中村幸伸)

今年も早くも4月2日に日中25℃を超える「夏日」が観測されました！あまり体験したことのないような寒暖の変化が激しい日が続いています。春先の季節の変わり目でも脱水リスクを高めているとも言われるようになってきました。夏本番はまだ先ですが、早めの脱水対策をしておくのも良いですね。

【脱水の症状チェック】

皮膚のチェック

- ・皮膚の冷感があるか
- ・皮膚緊張の低下があるか
- ・皮膚（腋窩）の乾燥があるか

口腔内のチェック

- ・口唇の乾燥があるか
- ・舌の乾燥、亀裂があるか
- ・口腔内粘膜の乾燥があるか
- ・唾液が粘稠であるか

全身状態のチェック

- ・元気がない状態が続いていないか

最近よく聞く経口補水液とは？

簡単に言えば「飲む点滴」です。失った体液を素早く吸収・維持できるように、水と電解質のバランスを調整された飲み物です。スーパーやドラッグストアでも売られています。



【注意】

脱水用に作られているため、塩分やカリウムに摂取制限がある方の体には適さないこともあります。心配な方は医師に相談してみましょう。

脱水になる前に、喉が渴いたと思うより前にこまめに水分を取るようにしましょう



<告知>

つばさクリニック（倉敷）・つばさクリニック岡山の2カ所で訪問栄養指導を行っています。（当院の訪問診療を受けている方に限ります）栄養や食事で気になる事があればお気軽にご相談ください！

患者様へのおしらせ

平成30年4月より、厚生労働省が定める診療報酬・介護報酬改定が施行され、これに伴い、患者様の診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、4月分の請求書（5月中旬発送）にてご確認ください。

勉強会のおしらせ

医療・介護・福祉に関わる皆様を対象に【毎月】【参加費無料】の在宅医療の勉強会を企画しています。詳細は【つばさクリニック】【つばさクリニック岡山】各ホームページでご確認ください！

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
会場 倉敷商工会議所（倉敷市白楽町249-5）



カフェつばさ

開催日 毎月不定日19:00～20:00（HPに随時掲載）
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）

在宅医療四方山話～ACPについて～

ACPという言葉を知ったことがあるでしょうか。「アドバンスケアプランニング」の略で、元は1990年代に欧米で生まれた考え方です。「人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと話し合う過程(プロセス)(1)」と定義され、簡単に言い換えると「もしもの時のための話し合い」というところでしょうか。最期のときをどのように迎えるか、に関しては、今日ではACPを中心に、◇リビングウィル ◇アドバンス・ディレクティブ(事前指示)など様々なことばがありますが、せっかくの機会なので整理してみましょう。

もっとも大きな違いは、「ひとりで決定をするかどうか」と言われています。アドバンスディレクティブが「医療行為に関する患者から医療者への指示」、リビングウィルが「指示内容を表す文書」であるのに対し、ACPIは家族や医療者との話し合いを通しての意思・価値観の共有を含みます。

たとえば本人の意思表示が難しくなったときに、事前指示や遺言だけではない、自分の治療についての意向、価値観を家族や主治医と共有できていれば、望む治療を継続できますし、あるいは治療自体を継続しないという判断も可能になります(生命維持の為だけの人工呼吸器の装着を希望しない、など)。医療者にとっても、患者さんにとってより良い治療を行う判断材料となります。

【希望はその時々で変わる！】【将来いつ起こるかかわからない事を予想できない】【そんな縁起でもない話をしたくない】…触れにくい話題ではありますが、いざという時にはもう遅い、もっと話を聞いておけば良かった、ということも少なくありません。今は自治体や医療機関もACPに関する患者さん向けの冊子を多く発行しているので、皆さんの目に触れることもあると思います。これをきっかけに冊子を見てみたり、家族とお話してみるのもいいかもしれませんね。



ACPの概念図(2)

(1)厚生労働省「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン解説編」より

(2)「Advance Care Planning: A Guide for Health and Social Care Staff.」JHP参考

新入職スタッフ紹介

つばさクリニック岡山に4月から新たなスタッフが入职しました！どうぞよろしくお願ひいたします。



あかさわ かおる
(左) 言語聴覚士 赤澤 薫

出身は浅口市の金光町です。以前は病院に勤めていました。言語・摂食嚥下障害を抱える方々を在宅から支えていきます！

たえだ みえ
(中) 看護師 田枝 美江

香川出身でうどん好きです。笑顔をやさずがんばります！

ながはた ゆうた
(右) 管理栄養士 長畑 雄大

管理栄養士として在宅患者様をサポートしたいという思いでつばさクリニックに入りました。よろしくお願ひします。