

平成 21 年 2 月 1 日発行
第 137 号

康寿診報

編集 / 発行 医療法人社団 康寿会 加藤内科医院

〒421-0301 静岡県榛原郡吉田町住吉 303-1

Tel: (0548)32-0701 緊急用:090-1758-1712 Fax: (0548)32-1280

「『地域住民の本物の自立と“健全な健康”』を第一義に」

“質”^{きせん}を考え、毅然とした言動、後退せぬ責任 その

本気で読むなら拡大
コピーして下さい。

以下は 2007.8. 榛原医師会報「心のひろば(第 346 号)」の巻頭言に最初に提出した【元文】です

先日 7/25 枚之原市の保健行政の担当者から、来年 4 月から始まる「特定健康診査・保健指導」の説明を受けた。過去数十年に及ぶ基本検診(住民健診)の中でデータの集積。旧榛原郡の保健行政に対し地道な取り組みに邁進してきた我が医師会。この過程の延長線上で、特別新しいことではない。ここ数年の流行語から名前を変えて新しい「メタボリックの健診」と一般住民は新鮮味を感じるかも知れないが、おかみの都合第一中身不明瞭な掛け声により粗雑にいじくりまわされている感じがする。基本健診をより充実した住民にとって有益なものにしていくこと、保健指導がうたわれたことに意味を見出し、住民の実生活での食・運動習慣に直接介入する、この義務化が新たな「特定健康診査・保健指導」であると。そこを原点とする対応が最大の効果をもたらす。まずは国保・社保の保険者の理解から、あくまで住民サイドのメリットから行政の姿勢を示してほしい。

祝儀問題で物議を問われたわが町。その後の 2 度の選挙で真価を發揮し再々選出された町長。医療行政に対しても公約通り「ワクチン助成制度」「中学生までの医療費無料化」を実行に移そうとしている。政治家であるからデモ的に何かと突出したものを求めようとする。しかし過去のお年寄りの医療費無料時代に生じたことから証明すみの事柄、「無料(タダ)」という過保護は甘えを生じる。70 歳以上の肺炎球菌ワクチン、町の全額負担無料化は全国唯一アピールにはもってこいだが「自分の健康は自分で守る」の精神からは明らかな行き過ぎであるし、他のワクチン行政との調和がとれていない。また中学生までの医療費無料化は「医療のコンビニ化」を助長する。地域支援病院の救急と区別されない時間外負担の過大な増大を求めめることに直結し、「物だけではない、医師・看護師等の時間を含めた限られた医療資源の効率活用」からは相反する失策である。「話し合っ前に進む」をモットーとする期待に応える男、町長の立場から医師会・榛原病院との現場を知って見つめての話し合い、調整の場は大切に持つべきである。濃まじく速い社会の変化、「地方の医療破壊」「医療難民」「介護難民」は危惧から現実となる。自治体からの 10 年前に比べ数倍におよぶ資金工面、これが打ち切られた時点で地方の公立病院が閉鎖を余儀なくされる。この状況に対し今の時点からキズ口を小さくする為の行政として適切な対応を求めたい。

ここ数十年来の保健行政、予防接種を例にとっても「強制接種」から「任意接種」に、さらには「集団接種」から「個別接種」へと公的に行うべき義務を国が放棄しその責任を個人そして接種する医師に課したこと。病気がちの弱者への配慮・住民という集団を感染症から守る概念の欠如。また介護保険制度の介護認定の現場では、制度発足当初であれば介護度 3 度と認定された方が 1 度程度と、全体が 2 度ほど低く当り前に認定される現実。認定調査に関わっている方なら誰しも実感していることであるが、一般住民には全く知られていない怖ろしい現実。人手も費用も増やさないまま、おかみから・社会から・患者さんからの際限のない要求を次々と追加業務として押し付けられ積み増し、身を粉にして働いたその結末が「悪口雑言」から「警察沙汰」では真面目な医療従事者にどうしろというのか。「自己破産原因の第 2 位が医療費の負債」という米国、これを模倣しながら制度破壊にすすむ日本。英国ブレア首相が荒れ果てた自国医療の状況を見据え医療費を 1.5 倍にする政策を断行したこと。日本もできるだけ早くお願いしたいが最短期でも数年かかるのか、制度崩壊がおとずれる。自国医療のすさまじい臨界状態を国民が垣間見た後でないと正しい道筋は見えてこないものであろうか。

保険証一枚あれば、いつでも・どこでも(貧富の差なく先進国の中で最低水準の)安価で、一定基準の医療を享受できる WHO が世界一と認められる医療システム。不便は増しても現行の保険診療の中核部分を維持できるように、今真剣に考えるべきで、せめても現状を正確に語れる医療人を増やすこと、意識を高めること。「おかみがどうしたか」ではなく「地域住民の本物の自立と“健全な健康”」を第一義とする行政、限られた医療資産・税金の使い方を旧榛原郡の各町で草の根から論じる。これが目下の急務と思う。

榛原医師会の一員として、前向きに語り合い歩む行政に対して、全面的な協力体制をもちたい。

2007.7.27. 加藤寿夫

上記は 2007.8. 榛原医師会報「心のひろば(第 346 号)の巻頭言」として最初に提出した【元文】です。“巻頭言”には合わない、前会長そして副会長代理を務めた先生と数回に亘る Fax でのやり取りをし、校正して頂き、医師会事務長より「これで掲載されます」と手渡され、納得したものが康寿診報第 121・122 号の P1 の文面【原文】。しかし、これが何故か実際に発行されたものは【掲載文】であった。まるで自分らしからぬ文体。そして「医療精度」の誤字。さらに“目玉”という文字。私が医師となり 6 年目(藤田保健衛生大学院生当時)上司の先生に医療界では使ってはない「眼科医を侮辱する言葉だぞ!」と注意された言葉。啞然としてしまった。

【元文】が【原文】になったのは介護の現場の内容掲載の可否、当時の社会情勢、医師という立場、巻頭言であるという重みから考慮すべきと思う。

しかし、【原文】を【掲載文】とし、何の話確認も無く、私の名の下に掲載したこと、心外である。何度も怒りを露にしているのに、誰も責任を持ってケリを付けてくれないのは、愕きである。ただただ、個人力の及ばない世界とされての妥協を迫られる。

何はともあれ、タイムリーに必要な生きた情報を正確に捉え、読者に正確に的確に把握してもらえるが、自分の力点をそこに、魂をそこに込めて、まずは何より自分が納得できる言動をしていきたい。

加藤寿夫

骨粗鬆症 早めに治療して!



◆ 骨粗鬆症とは

- 主には骨の密度が低下し構造的にもろくなり、骨がスカスカとなり骨折しやすくなる病気です。
- 骨は毎日、古い部分を溶かし(骨吸収)、新しい骨をつくって(骨形成)生まれ変わっています。正常な骨では、古い骨の破壊と新しい骨の形成のバランスが保たれていますが、古い骨の破壊が新しい骨の形成を上回ると、骨がスカスカとなり骨粗鬆症になります。

◆ 骨粗鬆症になるとどうなる？

1. 背骨がつぶれて、背中が曲がったり姿勢が悪くなったりします。
2. 骨粗鬆症による骨折は、「寝たきり」につながります。

《介護が必要になった理由》	脳血管障害	25.7%
	高齢による衰弱	16.3%
	骨粗鬆症 転倒・骨折	10.8%
	認知症	10.7%
	関節疾患	10.6%
	その他	25.9%

3. 骨粗鬆症で一度骨折を起こすと、再度骨折する危険性が大きくなります。
 - 一度骨折を起こすと、1年以内に5人のうち1人が再び骨折を起こすと言われています。
 - 一般の高齢女性と骨折経験のある骨粗鬆症の方の5年間に再骨折する危険性を比較すると、骨粗鬆症の人の大腿骨頸部再骨折の割合は16.9倍にのぼります。

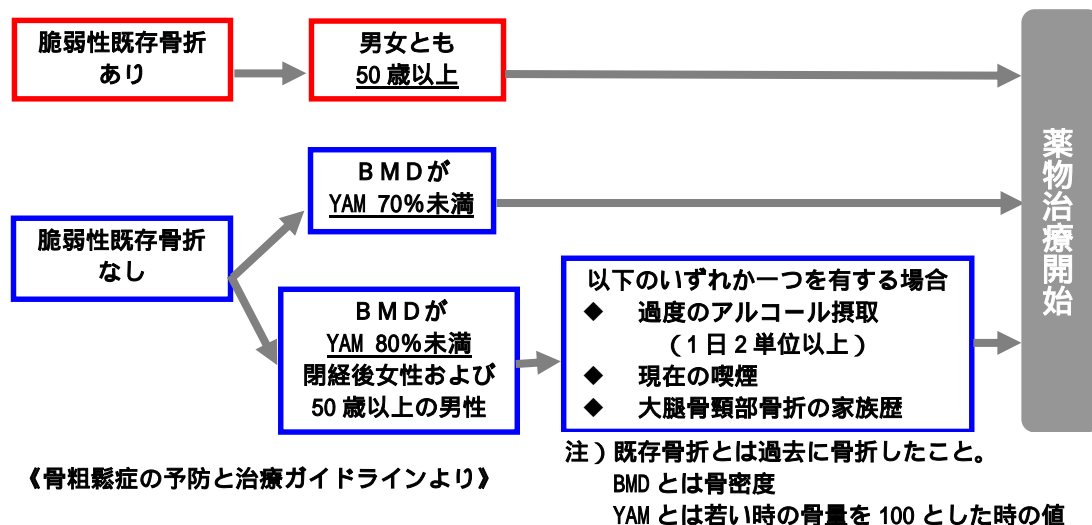
◆ どのような人が骨粗鬆症で骨折しやすい？

- 《女性・高齢》・・・椎体骨折・大腿骨頸部骨折発生率は女性が高く、同じ骨密度でも年齢が高いほど骨折リスクが高い。
- 《骨折歴》・・・骨折したことがない人の2倍
- 《タバコを吸う》・・・タバコを吸わない人の約1.3～1.8倍
- 《飲酒》・・・1日2単位以上の飲酒で飲まない人の約1.2～1.7倍
(1日2単位はビール350ml×3本、日本酒2合(360ml)、ワイン4杯(480ml)が目安)
- 《ステロイド服用》・・・ステロイド服用にて骨密度が低下し骨折しやすくなる。
(経口ステロイド治療後3～6ヵ月以内に骨折は増加し、使用中止後は低下する。ステロイド使用の骨折リスクは2～4倍)
- 《家族が骨折歴》・・・親に骨折歴があると2.3倍、その他の家族では1.2～1.5倍

◆ どのようにして検査をする？

- 《骨量(骨密度)》・・・機械で骨の密度を測ります。
- 《尿・血液》・・・骨の破壊と形成がどの程度行われているのか、骨にカルシウムを取り込む働きのあるビタミンKが不足していないかなどがわかります。
- 《レントゲン》・・・骨が折れたり、つぶれたり、変形していないか、あるいは折れやすい状態などを調べます。

◆ 脆弱性骨折予防のための薬物治療開始基準



- 過去に骨折したことがある人は男女問わず 50 歳以上で薬物治療が必要です。
- 閉経後女性のほとんどが YAM70%未満に低下し、お薬を服用していても骨密度は 5～10%程度の上昇にとどまります。BMD が YAM70～80%の範囲であってもアルコール・タバコ・骨折の家族歴等を考慮し、骨量を保つために早期に骨粗鬆症予防のため薬物服用するよう勧めております。
- 骨量が85%あってもステロイドを服用している人は薬物治療が勧められます。

◆ 骨粗鬆症の薬物治療

- 最近の骨粗鬆症の薬物治療にはビスホスホネート系の薬物が多く使われます。
- ビスホスホネート製剤は骨を壊す細胞の働きを弱め、骨を作る細胞の働きとのバランスを整えて骨密度の低下を防ぎます。
- 最近では1週間に1回の服用で効果が期待できるタイプがでています。

《ビスホスホネート製剤服用の注意事項》

1. 朝おきたらすぐにコップ1杯(180cc)のお水で飲んでください。
2. 飲んでから30分間はお水以外の飲食はせず、他のお薬も飲まないでください。
3. 飲んでから30分は横にならないでください。
4. 1週間に1回のタイプで、お薬を飲み忘れたら
 - ◇ 食べ物、飲み物、他のお薬を飲んだ後に気づいた場合翌朝、忘れずに飲んでください。
 - ◇ 食べ物、飲み物、他のお薬を飲む前に気づいた場合気づいた時点で、すぐに飲んでください。(その後30分は横にならないこと。)

◆ 骨粗鬆症を予防するには

- 《食事》…カルシウム・ビタミンKを多く含む食べ物を摂る。カルシウム量は一般の人は1日600mg、骨粗鬆症の人は1日1200mg摂ること。
- 《日光浴をする》…皮膚では光を浴びることによりビタミンDを合成するので、適度の日光浴はビタミンDを服用するのと同じ効果となります。
- 《運動》…全身を使う運動で、散歩やラジオ体操のようなもので良い。
- 《タバコ・アルコール》…タバコはやらないこと。飲酒は適量に。

「骨粗鬆症 早めに治療して」は 俣はいやく 吉田薬局薬局長 杉森勲さんによる編集です。

《勉強会のご案内》

通常の勉強会は原則第 3 土曜日 13:00 から開催です。

2月14日(土)	薬物療法について
3月7日(土)	低血糖について
4月18日(土)	第78回 陸会
5月16日(土)	運動療法について
6月13日(土)	インソール療法について
7月11日(土)	糖尿病とは

《診療案内》

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時～12時						
15時～18時						

休診日:日曜・祝日 木・土曜の午後 月末最終日の午後

受付は 初診は 17:30 まで 再診は 17:45 まで です。

受付最終時間 厳守 とさせていただきます。

ビデオ・DVD 学習会は、別紙予定表にて診療日の午前・午後開催しております。個人の希望にも随時応じております。希望される方は、職員まで申し付け下さい。

次回「第 78 回陸会」は、「病診・診診連携」をテーマに、焼津市立病院 井村満男先生にメインの講演をお願いしており、2009 年 4 月 18 日午後 吉田町図書館にて開催予定です。

《花粉症の治療薬》



「漢方による花粉症治療」は「康寿診報 第 127 号 p3」を参照して下さい。

内服で用いる抗アレルギー剤

「振り分け型・バランス型」

タリオン OD 2錠/2×1

ジルテック 1錠/1×1

「鼻閉型にも効果の強いもの」

アレロック 2錠/2×1

「眠気の弱いもの・無いもの」

クラリチン 1錠/1×1

エバステル OD 1錠/1×1

アレグラ(30)(60) 2錠/2×1

シングレア 1錠/1×1

鼻症状に対して局所的に

ナゾネックス点鼻 1回/1×1

フルナーゼ点鼻 2回/2×1

ペンブリン点鼻 4回/4×1

鼻閉症状がひどい時

トーク点鼻 随時屯用

眼症状に対して局所的に

バタノール点眼 4回/4×1

クモロール点眼 4回/4×1

眼症状がひどい時

オドメール点眼 随時屯用

《肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ》

欧米先進国の高齢者の接種率は 70～80% に達する有効性の証明されたワクチンです。吉田町では助成があり 70 歳以上の方は 無料で行なわれています。鳥インフルのパンデミックの前に接種を済ませて下さい。他の市・町の方、70 歳未満の方は ¥8,000 で実施中です。



《「チャオ御岳」スノーリゾートツアーのご案内》

御岳山の麓で、雪の中たもとに立てこもり、戯れたがひ・語り合いませんか!! 下記の日程にて、ツアーを企画しました。ぜひ参加してください。



第 回	2/21(土)	22(日)	23(月)
第 回	3/20(金)	21(土)	22(日)
第 回	4/26(日)	27(月)	28(火) 29(水)
第 回	5/3(日)	4(月)	

- ：民宿高平泊 ¥7,000 ；日和田ロッジ泊 ¥4,000
- リフト券 1 日券 ¥3,000 [大人] 車代：¥3,000
- ・夕食・朝食の食事代こみの料金、飲み放題です。
- ・スキー・スノーボードをされない 観光目的の方等、宿泊のみの方も歓迎します。
- ・小学生以下の子供さんの宿泊は半額、リフト券は無料です。
- 詳細については職員までお問い合わせください、リゾート宿泊・日程につきお話しします。

《臨時休診のお知らせ》

お薬を切らさないようにお気をつけ下さい。

2/21(土)・23(月), 3/21(土), 4/27(月)・28(火)は休診です。