

平成 23 年 12 月 9 日発行
第 163 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

「『星一徹 卓袱台を引っくり返す その前に』 医師会連絡協議会その後」

「己が 納得の上 時勢を動かす」必至の“事”である -

榛原医師会 高木平会長に 具体的に2つの件 9月29日に「故 高木利昌先生について記した 康寿診報 161号 P1 の文面 この榛原医師会広報への掲載」10月2日に「吉田・榛原 医師会連絡協議会での高木平氏への文面 [No.47-5 P1-4]の配付・話し合い」を書面で願いました。

しかし 連絡・返答も無く 無視・隠蔽 押し潰されました。(前回[康寿診報 本号(162号)送付文参照]としましたが、配送の時期を逸し 送付文は提示しておりません 上記に内容掲載しました) 事は何の進展無い状況でした。

10月4日 榛原医師会 吉田・榛原 連絡協議会 “どやしつけられた”と言うのでしょうか 記録に留めた事、高木平氏の「進歩無く “場”により 強がる状況」「非常識・不適切な言動 これを尽くし 突っ返した状態」何度も書面を持ち 訂正を促しますが 反応無しの状態でした。

しかし 10月29日 全国学校保健・学校医大会 懇親会の席 島田市医師会会長 レシャード・カレド先生に招かれた円卓 レシャード先生の向こうに 榛原医師会会長 高木平氏が座してみえた。私は話の出来無かった内容、書面では提示済の事を レシャード氏も見守る中 “確”と伝えた。話の内容 伝えた事・問うた事 [下記]に掲載。

この数日後 11月1日行われた 榛原医師会 吉田・榛原 連絡協議会 この席での内容、10月4日の当会 小田原前会長が提言した「公設民営で運営される徳洲会榛原病院での 院長 茂庭将彦の榛原医師会理事の立場、

「吉田町の保健医療会議開催」についての懸案事項につき[下記]の状況 申し伝える。

私の勝手な解釈であるが、レシャード先生を挟んでの話す状況も持て について高木平氏が改まり 卓袱台を引っくり返す事無く 今が在る事 感謝している。

高木平氏の「私の文面を“怪文書”的に医師会員に“口実”し、話し合いの場を持た(せ)ぬ工作」この繰り返し、榛原医師会の“組織力”交渉力・裁定力の低下を招いている。私は この日 11月1日の夜から 考え抜いた末、11月14日 榛原医師会副会長に立候補届を提出した。その後 受理の可否もわからぬまま 時は経過。

11月28日 榛原医師会 臨時総会 事由を記した書面 更に文面[No.47-5 P1-4]の配付を乞い これら提示の上 僅かな与えられた時間 説明した。結果は“総好かん”を食らう状態。ただし 時勢を動かした“事” 納得している。

その後 高木平会長には何度もアクセス 本日 12月9日の忘年会 高木平会長に「本日の忘年会の挨拶で求める事」「前回 臨時総会での疑問点・理解出来無い事」「榛原医師会 高木平会長 執行部に求める事」文面[No.50-6] [送付文裏面参照]に纏めた。提示する事を求めているが 返答無き状況である。また 事務長に保管されている医師会員への配付を願った書類・封筒 処しいただけないなら返却を願うも プールされた状況である。 2011.12.9.

医療法人康寿会 加藤内科医院院長 加藤寿夫

[10月29日 全国学校保健・学校医大会 懇親会の席 榛原医師会会長 高木平氏に 提言・問い合わせた“事”の内容]

私から提案した“事”は次の2点 「一区(旧相良・旧御前崎地区)・二区(吉田・旧榛原地区)・三区(旧金谷・榛原地区)各地区で 副会長・理事等の中から代表者を決め 葬祭等の際はお願いしたら如何か」会長一人ですべてをカバーする必要は無い、原則はその代表者が出席すると取り決めて、その上で“会長が出る”というのであれば 葬祭を執り行う側にとっては在り難い事であり、会長トップとして軽く動かなくても ドンと構えていて好い事ではないが、榛原医師会はあまりに広域で 静岡市より南北に長い状況である 「定款について 名誉会長の取り決めを語ったらどうか、また 副会長の人数を“2”と決めるよりも その時々々の状況で対応出来るよう“1・3”と幅を持たせては如何なものか」以上につき 私からの意見として 執行部で話し合っては如何かと話した。これが事実である。

更に 以下の疑問点を数点問うた。 今回の選挙について 理事を決めてその後この中から 会長・副会長・議長・副議長等を 理事会の中で決めるという10月4日の話と 今回の選挙と大違いである事 今回の選挙は記名投票であるか 定款変更について野中会計の関わりについて 大川雅龍氏・石井英正氏について 高木平会長自身のこれらの人物に対する思いについて 話をした。「第三者としてレシャード・カレド氏がみえたからこの様な会話が成立した事」感謝している。「日頃の現実と特別な環境での会話 このギャップ」後日 思い知る“事”になった。 [11月1日 榛原医師会 吉田・榛原 連絡協議会で「公設民営で運営される徳洲会榛原病院での 院長 茂庭将彦の榛原医師会理事の立場」「吉田町の保健医療会議開催」についての状況]

については 高木平会長から 飽く迄個人的にお話しての前置きの後 今後は解らないが今回は理事として留まっていただけとの事 については 岡野博一理事から 何の話も無かったので 懇親会のアルコールも入った席で 個別に問い合わせた。「今回は無し中止」という事 更にこの件は「斉藤信子理事も承諾済み」との事 申された。

大災害に備えて ～糖尿病患者さんが、いざというときに慌てないための7か条～

地震調査委員会によると、今後30年以内に東海地震が起こる確率は、87%と言われています。日頃の備えがとて大切で。備えを確実にし、自分の身は自分で守れるようになります！

1 最低3日間は、自力で生き延びる準備をしよう

備蓄品リスト(例)

- お薬
- 飲料水(1人あたり3リットルの水)
- 食料品(7日分のうち3日分は調理不要の非常食を)
- 衣類(季節に応じジャンパーなど)
- ビニールシート 卓上コンロ(ボンベ)
- ロープ 布製ガムテープ 簡易トイレ



※ 懐中電灯やラジオ・常備薬などすぐに必要なものを入れておく、非常用持ち出し袋は別途必要です。必要なものを、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

2 お薬は、1週間分の備蓄をしておこう

1週間分の備蓄があると安心です。主治医に相談してみましょう。

3 薬の名前が言えるようにしておこう

「白くて丸い薬」や「インスリンの注射」では何の薬か判断できないので、薬を出すことができません。自分が使っている薬の名前は覚えておきましょう。

種類が多くて覚えられない場合は、薬の名前が言えるような工夫をしておきましょう。

例) カードに書いて財布に入れておく。

薬の名前を書いたものを数ヶ所に分けて(親戚の家や職場など)、保管しておく。

携帯やデジタルカメラに記録しておく。

など

4 お薬手帳・糖尿病手帳を携帯する癖をつけよう

災害発生後は、かかりつけの先生に診てもらえるとは限りません。

お薬手帳や糖尿病手帳があると診察がスムーズになりますので、常に携帯するようにしましょう。

5 災害時の薬の服用方法は、あらかじめ主治医に相談しておこう

急に服用を中止することが危険な場合もありますので、主治医に相談しておきましょう。

災害時は、急激な低血糖・高血糖を防ぐことが大切です。

6 災害時の生活では、セルフケアを心がけよう

◇水分をしっかりとりよう。

◇避難所で出されること多い食事の、カロリーの目安を把握しておこう。



※エネルギーはメーカー・大きさなどによって異なります。

市販品には栄養表示があることが多いので、参考にしてください。

◇体を動かそう。

簡単な体操や屈伸など、工夫して体を動かしましょう。

避難所では、血糖値を急激に上昇させる食品が多く配給されるため、食後はできるだけ体を動かすようにしましょう。

7 日頃から、血糖コントロールを良好に保とう

大災害後しばらくは、血糖コントロールを省みることが難しい状況になると考えられます。

日頃からコントロールを良好に保つことが、何よりの災害への備えとなります。

年末年始に備えて

薬について

年末年始はお休みになりますので、お薬をきらしてあわてることのないように残りのお薬を確認しておきましょう。左のページにもあるように、いざという時のため、常に 1~2 週間分の備蓄をしておけば安心です。2 週間分のお薬が残っている状況で受診し、次の 1 カ月分のお薬をもらうようにして下さい。

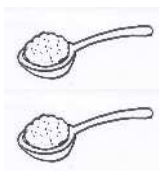
食事について

年末年始は血糖のコントロールを悪くする患者さんが多いです。もちや甘い味付けのおせち料理は糖質が多いので、血糖値も上がりやすいです。糖分だけでなく、塩分もカロリーも過剰になりがちです。食べ過ぎに気をつけましょう。



黒豆 40g

=



砂糖 約 20g

黒豆 1 人分には砂糖がおよそ 20g も含まれます。栗きんとんや伊達巻きも同様です。



ご飯 50g
1 単位 (80kcal)

=



黒豆 40g
80kcal

=



1 切れ 40g
80kcal

=



30g
80kcal



ご飯 1 膳 (150g)
250kcal

=



もち 2 個 (100g)
235kcal

ご飯 1 膳と市販の切り餅 2 個と同じくらいのカロリーになります。のし餅を切って使うご家庭では、餅の重さを測って確認してみましょう。

逆に、血糖値を上げにくいおせち料理は、食物繊維の豊富な野菜料理です。紅白なます、ごぼうやこんにゃく、干椎茸を使った筑前煮、昆布巻きなどは、食物繊維が豊富です。

おせち料理は、意外に高カロリーです。

写真のおせち料理が 1 人前で約 850kcal もあります。たんぱく質 60.8g、脂質 19.3g、塩分 8.2g にもなります。1 食で全部食べないで、何食かに分けて少しずつまむようにしましょう。

では、皆さん 1 月にコントロールの良い状態で受診できるようにしましょうね！



各種ご案内

□各種ワクチン接種

その他のワクチンも随時受け付けています。希望の方は電話でお問い合わせ後来院下さい。

肺炎球菌ワクチン	8,000 円	1 4週間あけての2回の接種が必要です。 1回分の費用です。 2 生後2カ月からの接種が推奨されています。 1~4回の接種が必要です。1回分の費用です。 3 3回接種が必要です。3回分の費用です。 これから初回を接種する方は、二価のワクチン(プレベナー)から四価のワクチン(ガーダシル)に変更しての接種をお勧めします。(9月から四価ワクチンも公的補助が受けられるようになりました) 吉田町民で対象年齢の人は無料になります。 お問い合わせは保健センター健康づくり課へ ☎32-7000
破傷風トキソイド	4,400 円	
日本脳炎	8,200 円 ¹	
A型肝炎	6,000 円 ¹	
B型肝炎	7,200 円 ¹	
Hib ワクチン	7,000 円 ²	
小児肺炎球菌ワクチン	9,500 円 ²	
子宮頸癌(HPV)ワクチン	48,000 円 ³	

その他、「麻疹・風疹ワクチン」も受け付けております。

□健康診断のご案内

本年度から吉田町の特定健康診査〔通称：メタボ健診〕(国保の人・後期高齢者医療保険の人)

は本院での個人の受健〔メタボ健診の受診〕も可能となりました。随時受け付けております。

希望する方は、町から郵送される封筒の中の書類(問診票、両面印刷の受診券・受診票)に必要事項を記入のうえ持参し来院して下さい。

□診療時間のご案内

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土
8 時 ~ 12 時						
15 時 ~ 18 時						

「朝の体操(阿波踊り体操)」「朝の挨拶」後、診療開始となります。

午後の受付は、初診は 17:30 まで、再診は 17:45 までです。

休診日：日曜、祝日、木曜の午後、土曜の午後、月末最終日の午後

臨時の休診については、その都度ご案内します。



□年末年始・1月の臨時休診のお知らせ

12月28日(水)午後～1月3日(火)、23日(月)はお休みになります。

1月21日(土)の診察は11時まで、24日(火)の診察は午後のみです。午前中の診察はありません。

ご迷惑をおかけしますが、お薬等きらさないようにお気を付け下さい。

今年は大変な出来事もありましたが、無事1年過ごせたことに感謝です。
皆様 良いお年をお迎え下さい。1月には笑顔でお会いしましょう。