

ふれあい通信

220号

発行日
2022.7.1

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献

院長先生の よもやま話

博至会理事長
兼 矢野医院院長

矢野 博一

今回は脂肪肝のお話です。今年も6月から特定健診が始まりました。健診で肝機能異常を認める人が以前よりも増えてきています。検査をすると脂肪肝と診断される方が大多数です。アルコールを摂取される方はアルコール性脂肪肝と診断できますが、飲酒をしない非アルコール性脂肪性肝疾患の方が最近増加傾向にあります。その原因の多くは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧といった生活習慣病です。さらに食生活の欧米化、飽食、運動不足が脂肪肝になりやすい環境をつくっています。

通常は肝臓にはほとんど脂肪は蓄積していません。肝臓全体の5%以上脂肪が蓄積した状態を脂肪

肝と診断します。肝臓に蓄積する脂肪の正体は中性脂肪です。食事として摂取した脂肪分が過剰だと肝臓に脂肪が蓄積しやすくなります。脂肪分だけでなく、糖質からも中性脂肪はつくられますので糖質の摂り過ぎも脂肪肝の原因になります。

脂肪肝は男性では30歳を過ぎると多く見られるようになり女性では50歳を過ぎたあたりから多く見られるようになります。男性は30代以降に太りやすくなり内臓脂肪が増えるためです。一方、女性は、女性ホルモンの分泌が低下するのが原因です。

肝臓は沈黙の臓器と呼ばれているように痛みなどの自覚症状は現れません。自覚症状のないまま一部の脂肪肝は肝硬変、さらには肝臓に進行するところが分かっています。

身体的な苦痛もなく手軽に行えて、非常に診断精度の高い腹部エコーで診断が可能です。医師がエコーを行っている診療所もあると思います。診療の合間に行くと時間に追われて丁寧に行えないことがあります。当院では専門の技師が常勤しておりますので、丁寧な検査を行うことが可能です。安心して検査を受けて下さい。

ホームページリニューアルのお知らせ

この度、当院のホームページをリニューアルいたしました。

地域の皆さまにより分かり易く情報をお伝えすることを目指して、内容をさらに充実させました。ホームページを通じて、矢野医院をより一層ご理解いただければ幸いです。

今後ともどうぞよろしくお願いたします。

再発見

こけし

コロナ感染者が徐々に減りつつ、各地でのイベントやお祭りの再開の音が聞かれるようになってきました。我が家ではちょっとした観光気分を味わいたく、富山市内巡りの2階建てバスに乗ってみました。初めは観光客の貸し切りバス？と思っていました。がどなたでも気軽に乗車できるものでした。オープンカーなので、風を感じ日射しを浴びながら眺める富山城・図書館・県美術館・環水公園等々。いつもの風景なのに少しリッチな感じに見えました。また、信号機や標識が意外に大きい事に驚き、市電やバスを見下ろしたり立山連峰を仰ぎ見るなど、四方八方改めて見渡してしまいました。

まだ遠くには出かけられなくても市内再発見ができて少しはコロナストレス解消！十分楽しめたひと時でした。

診療室から



私の休日

医師 矢野 博明 人間愛

78才の休日のひときは疲れを癒してくれ、いつの間にか眠りの世界につれていく。オーディオルームのソファに座って傾聴していると、長い時間が流れていきます。

10数年前ある店で美しいクラシック音楽がフォステクス製のG 2000 aから聴こえてきて衝動買いをしました。

学生の頃から楽譜は読めず、歌えば音痴の私が音楽のイロハもわからないのに、クラシック音楽を耳にしたのです。CDを買ったり、音楽雑誌を求めたり、オーディオ製品を勉強したりして、今はB&W製D 802のスピーカーに、アキュフェーズ製のプレーヤーやアンプ類で楽しんでいます。

作曲家別、指揮別そして評論家の推薦盤とCDを可能な限り手に入れました。クラシックだけでなくジャズについても、数多いアーティストの名前は今も憶えられ

ません。

主に交響曲や協奏曲を聴いているが、評論家のベートーヴェンは“生涯を通じて理想を追い続け、人間の存在そのものをテーマに音楽を書いた。そのことがフルトヴェングラーの演奏を聴けば心の底から納得できると思う”の発言からフルトヴェングラー指揮のバイロイトのベートーヴェンの第9を、他の指揮者のCDと聴きくらべながらよく聴いています。モーツァルトのクラリネット五重奏曲もすみきった音色に魅せられています。

まだ紹介したいCDが沢山ありますが、ジャズも心わくわく、はじめは何もわかりませんでした。ジャズマンのその人となりをも本で理解した上で、演奏を聴くようにしています。ジャズの巨人マイルス・デイヴィス、ベース、ドラムそしてピアノが同じ立場でひとつの演奏を形作っていくビル・エヴァンス、ヴィブラフォンのソウルフルなフィーリングのモダンジャズカルテットの演奏、ダミ声のルイ・アームストロング、美しい声のナット・キング・コールの枯葉など、幾回も聴きたいCDがこれも山のようにあります。このスピーカーから流れてくる音はどう表現して良いかわかりませんがやはり違うようです。

聴力も低下していますが大音響で聴く音楽は私の心の中で、体の中に響きわたります。

外来

新型コロナウイルスワクチン4回目接種について

2021年5月新型コロナワクチン接種が始まり、はや一年がたちました

1回目・2回目の間隔は3週間をあけて、3回目は6ヶ月あけ、そして4回目は3回目接種から5ヶ月以上の間隔をあけ、7月より開始となります。

=対象者=

- ・60歳以上の方
- ・18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、及び重症化リスクが高いと医師が認める方

=接種券=

- ・60歳以上の方は3回目接種から5ヶ月経過後順次送付
- ・基礎疾患を有する方は、市に事前申請が必要となります。申請書様式は市ホームページよりダウンロードされるか当院受付にも備え付けてありますので御希望の方はスタッフに声をかけて下さい。電話での予約になりますので接種券が届いたらお電話下さい。

特定健診・がん検診

6月1日より特定健診・がん検診が始まっております。病気の早期発見の為にぜひお勧めします。

矢野神経内科デイケア

デイケアでは、個別の運動療法や作業療法の後、集団体操があります。棒を使った体操や道具を使わない体操をしています。午前は11時から、午後は3時からです。集団体操の効果は主に次のことが期待できます。

1. 身体機能を維持、向上させる
2. 皆と一緒に体操することで、人と繋がる楽しみを得られる
3. 皆と一緒に体操することで、刺激を受けることができる
4. 運動の習慣を身につける



集団体操の最初には、身近な話題から社会の動向の話、「今日はなんの日？」といった話をして、スタッフと利用者様、利用者様同士のコミュニケーションを心掛けています。恥ずかしくて声を出せないと思う方もいらっしゃいますが、会話を聞くことを楽しんでおられる方もいらっしゃいます。他の人とコミュニケーションを取ることは脳の活性化にもなります。その他その時期に特に注意して欲しいこと、今なら熱中症など気を付けるポイントをお話ししたりもしています。

運動時「いち、に、さん、し」といった掛け声を出しています（現在はコロナの影響もあり控えています）。声を出すことで腹筋を使いますし、口の周りの運動にもなります。又、活気ある雰囲気を分かち合うことで、気持ちも前向きになりやすくなります。

集団体操には、道具を使わず座ってできる体操もあるので、自宅でも一つ二つ思い出して行っていたら運動の習慣が身に付けられるのではないのでしょうか。

デイサービス癒さぁ

癒さぁの2022年の花見は

今年こそは花見をしたい！

そう期待しておりましたが、世間のコロナウィルスの状況もあり、今年も安全を考慮し遠出を伴う花見は行いませんでした。

代わりと言っては何ですが、癒さぁ内に巨大な桜を設置しみんなで花見の季節を楽しむ企画を立てました。

癒さぁのみんなで協力して花びらを一本一本作っていきます。最初は何を作らせているのか分からない様子のみなさんで「桜を作ってるんですよ」と話しても、「これが桜？」といった表情をされる方も。

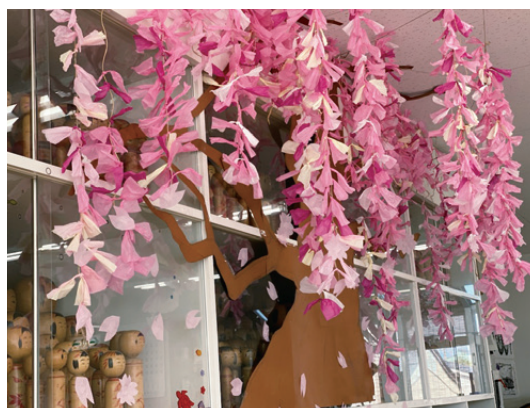
来る3月末、利用者様が帰られた後急いで巨大枝垂桜を設置。

次の日朝一番に来られた利用者様より「すごい！」と「あれがこれになるんやね〜」など感想をいただきました。人によっては「ここに桜があるから花見に行かんでもいいね」と言ってくれる方も。

みんなで桜を見上げながら、今年はデザートに苺クリーム大福をパクリ。苺の酸味とクリームの甘みが春の雰囲気を演出してくれました。

帰り道に新湊の近場の花見巡り。短い時間でしたが、今年は天気にも恵まれ存分に楽しむことができました。

来年こそは以前のように花見ができるといいですね。



なるほど快護！

介護認定を申請する状態といったらどのようなイメージをお持ちでしょうか。多くの場合は介護が必要な状態を思い浮かべるとと思います。高齢に伴い身体の機能が低下してきた、病気が悪化し日常生活に支障が出るようになってきた、入院をきっかけになど申請に至る経緯は人それぞれです。また認定結果が出た後もデイサービスを利用する方、訪問介護を利用する方などその方によって違います。でも利用する介護サービスに違いがあっても、サービスを利用することで自分のできないことや困っていることを改善するために利用する点では一緒です。本当は介護サービスを利用しなくても生活できる状態がいいのですが、もし介護が必要になりサービスを利用したとしても、自分に必要なサービスを利用することで自分でできなかったことができるようになったり、身体の機能を維持すること家での生活が続けられることもあります。

元気に過ごしてピンピンコロリが理想と思っている方は多いと思います。人生100歳時代。足腰が悪くならないよう適度な運動をしたり、食事に気を付けるなど日頃から意識して方も自分の体の状態を知っておくためにも年に一度検診を受けてみてはいかがでしょうか。健康や介護に不安のある方、いつでもお気軽にご相談ください。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1
office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●矢野神経内科デイケア 定員 午前20名 午後20名
TEL 0766-82-5128 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション
TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5735

●デイサービス癒さあ
TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所
TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5690

社会福祉法人 海友会

●総合ケアセンター「海王」

〒934-0023 射水市海王町25番地
kaiou-care@kaiyuukai.com

●海王デイサービス(定員40名)

●海王ショートステイ(26床)
TEL 0766-83-7111 FAX 0766-83-7122

●海王居宅介護支援事業所
TEL 0766-73-7737 FAX 0766-83-7166
kaioukyotaku@kaiyuukai.com

●軽費老人ホーム・ケアハウス「海王」

(定員54名) 〒934-0023 射水市海王町25番地
carehousekaiwo@pony.ocn.ne.jp
TEL 0766-83-7667 FAX 0766-83-7668

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療

●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

●受付開始時間8:05～

●診療時間 8:40～12:00

14:30～18:00

●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

●補装具の相談日

毎週木曜日 午前9時～9時30分

●補聴器の相談日

第2・4火曜日 午後2時～3時