

# ふれあい通信

# 219号

発行日  
2022.4.1

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

今回は胆石症のお話です。当院で行っている腹部エコーで胆石症を指摘される方がときどきいます。また人間ドックなどで指摘されて2次精査に当院を受診される方もいます。男性よりは女性に多く、40歳を超えると胆石の有病率が増えてきます。

胆石を指摘されても、症状があるかないかで治療方針が決まります。一般的には腹痛などの症状がなければ治療を行う必要はありません。以前は胆石があると胆嚢がんのリスクがあるため手術を勧めていたこともありました。現在はそのようなリスクはないと言われています。

胆石の発作は食べ過ぎたあと（特に脂っこい食事）や過労の後などに生じることがあります。右の脇腹に強い痛みが生じます。感染を伴うと高熱を呈することもあります。また場合によっては全身が黄色になる黄疸を伴うこともあります。

治療の基本は外科的に腹腔鏡下胆嚢摘出術を行うことです。胆嚢を切除しても胆管が胆嚢の役割を果たすようになるので術後に特に問題となる症状が出ることはありません。

症状が軽い場合に体外衝撃波結石破砕法を行うこともあります。適応の条件が限定されると治療後の再発率が非常に高いのが問題です。

胆石の原因についてはよく分かっていません。以前は糖尿病の患者に胆石ができやすいと言われたことがありましたが証明はされていません。またコレステロールが高い方に胆石ができやすいイメージがありますがこれも証明されていません。食事に関してもこれに気をつけたらいいといったものははっきりしていません。結局は何か「できやすい体質」があるのではないかとしか分かっていません。ただ痩せた人よりは肥満体型の人に胆石はできやすいようです。

## 理事長交代 お知らせ

【退任】令和4年3月31日 矢野 博明

【就任】令和4年4月1日 矢野 博一

(矢野医院 院長兼任)

交代後も矢野博明(前理事長)の診療はこれまでと同様に行ないます。

### 散歩♪

### こけし

コロナ禍で自粛も続き、休日も家で過ごすことが多かった冬。運動不足やストレスを感じることも多かったように思いますが、どうでしょうか？我が家でも「もう少し暖かくなったら散歩にいこうね。」と春になるのを楽しみに待っています。

散歩はただ、いつもの道をぶらぶらと歩く。そんな何気ないことだけど、景色をみたり、いろいろな草木やきれいな花を眺めたりすることでのいい気分転換になったり、ストレス解消になったりします。また、天気がいい日は歩いていても気持ちがよく、気分も前向きになるような気がします。

運動は面倒…と思うからこそ、散歩を楽しみ、気分もリフレッシュしてみたいかがでしょうか？

## 診療室から



### 認知症観と 新たな対応

医師 矢野 博明 人間愛

あなたは認知症をどのように思っていますか。2005年痴呆症から認知症と呼称を変えました。認知症の病状がより明らかになるにつれ、認知症になったら何もわからなくなるや認知症だけにはなりたくない、また人としての尊厳や価値が失われていくというネガティブなイメージが多くの人々の中にみられます。徘徊や幻覚・妄想、大小便の失禁、自動車事故等がすべて認知症が原因であると印象づけるような報道が火に油を注いでいます。

認知症は加齢に伴い緩徐に進行する変性疾患で、完治する薬はなく、介護に難渋する病気です。認知症については、多くの事が明らかになってきましたが、治療にはまだ途遠しと言えます。このような認知症観を変えてくれたのは、認知症の人からの声で

した。これまで認知症の人の視点で考えた対応をしていませんでした。認知症を一番悩み、苦しみながらも生活してきた人々の声こそが、私共にどのように対応していくべきかを示してくれたのです。

認知症の人は未知への不安があります。出来なくなった事への焦燥感や悲しみがあります。記憶力の低下や行動の遂行機能の障害がありますが、なにも出来ないわけではありません。

「私達のしている事を優しく見守り、最小限の言葉や介助をお願いします。みなさんの善意の行動が、私達が出来た事まで奪っているのです。私達は適切なメッセージが出来ない事があります。注意深く私達の言動からその思いを理解して下さい。同時に多くの事は出来ませんが、1つ1つの単純な作業は出来るのです。細やかな支援があれば出来ることも沢山あるのです。認知症のある私達には生きがいや生きている存在が必要です」

認知症の人は何も出来ないやっかい者ではありません。細いな心遣いと愛のある支援があれば、十分に共生していけるのです。感性を高くし、共に生きていく、難しい歩みですが、避けて通れない路でもあります。これからも同じ立場で、思いでかかわっていきます。

## 外来

### おしっこのお話

うららかな日差しが心地よく感じられる季節となりました。3月に入っても雪がちらつく寒い日が続いた分、春の訪れがより一層嬉しいですね。真新しいランドセルを背負ったピカピカの一年生も元気に登校です♪子ども達のように元気に体を動かしたいですね。

#### トイレが近くにないと不安！

今回は、頻尿についてお話したいと思います。ちょっとトイレが心配で・・・とお出かけを控えている方もいるのではないのでしょうか？最近トイレの回数が増えた！尿量は少ないけど何度もトイレへ行きたくなる！夜間に尿意が起きて十分に眠れない！という症状があれば頻尿と言える状態です。原因は、水分の摂取量・塩分の摂り過ぎ・緊張やストレスなど様々です。まずはご自身の原因を探り、生活習慣や環境の見直しを行いましょう。

### 頻尿・尿漏れ対策

- ①利尿作用のある飲み物（コーヒー・ビール・豆乳・お茶など）を摂取し過ぎない。
- ②深呼吸や軽い運動、楽しい動画を観る、大きな声で歌う等でストレスを発散する。
- ③骨盤底筋（尿道を締める筋肉）を鍛える。尿道・肛門をゆっくりキュッと『締める』『緩める』をくり返す。
- ④外出先のトイレ場所を確認して不安をなくす。

できる範囲で参考にしてみてください。

### 尿トラブルご相談ください。

原因が見つからない・症状が改善しない場合は、何らかの病気が隠れている可能性があります。急に尿意に襲われ我慢できなくなる尿意切迫、男性の前立腺肥大は生活の改善だけでは治りません。

当院では、膀胱・前立腺のエコー検査を行っておりますのでご相談ください。

#### 元気にお出かけ

「春」を楽しみましょう！

## 矢野神経内科デイケア

### リハビリテーションから誕生したパラリンピック

北京オリンピック・パラリンピックが無事に終わりました。様々な不可思議判定や紛争もありましたが、大会での選手の頑張りは全てが本物でした。

オリンピックもさることながら、パラリンピックに参加した選手の《動き》には、毎回多くの感動をもらっています。また仕事柄、車椅子や義足等の変貌ぶりにも毎回驚かされることが多くあります。

### パラリンピックへの期待

一つの思い出にと、30年程前に普通の車椅子を使用し、たった5kmですが車椅子マラソンに参加した経験があります。その時は【若さ】を武器に何とか完走しましたが、翌日の肩～背筋の痛みはかなりの物でした。

勿論、アスリートの方と比較するつもりもありませんが、身体に障害を持ちながら、あれだけ高く跳び、早く走り、泳ぐ・滑る。【凄い】の一言です。

今後、この大会で使用された最新の技術が、世界の障害を持つ方に良い影響をもたらしてくれるものと信じています。



## デイサービス癒さぁ

### 癒さぁでの活動

癒さぁでは皆さんに合った内容の手芸などに取り組んで頂いています。皆さん私たちがお願いすると「仕方ないなー」という感じですが「やるからには」と、こだわって参加してくださいませ。

こういう時、ご利用者様の中には自分の為というよりは、誰かの為という気持ちで活動に参加される方が多いように思います。

そして誰かのためにしたい、という気持ちがずっと続いて皆さんの得意が出来上がってきたのではないかと改めて感じました。

その過程で得て来られたたくさんのうれしい気持ち、それを癒さぁでの活動を通して思い起こしていただけているとうれしいです。



### 癒さぁの 小さなギター教室

こちらはギター教室の先生とギターの生徒さんのご様子。なんと癒さぁではギターを習うことが出来るんです！

生徒の方はギターが上手なご利用者様の様子をご覧になられ、自分も弾いてみたい！と自らおっしゃられ取り組まれています。

ド、レ、ミ、ファ、ソ、ラ、シ、ド、と一音一音確認、先生も根気よく教えてくださいませ。

やってみたい！に年齢は関係ない、ご利用者様の背中はその語っておられる様でした。

私たちも見習わなければ…大先輩の大きな背中にそう感じずにはいられないのでした。





## なるほど快護!

## おばあちゃんと孫

「ばあちゃん、おはよう」毎朝出勤前におばあちゃんの家立ち寄り。「来たがけ」いつもニコニコしながら迎えてくれるおばあちゃん。お互いどうやったら相手を笑わせられるか。おばあちゃんの言い返す言葉は最高におもしろくつつい声を出して笑ってしまう。おばあちゃんの言葉はいつも自分を元気にしてくれた。「気を付けて行ってこれか」いつもそう言って送り出してくれるおばあちゃん。声は元気だけど表情はどこか寂しそう…

いつも自分のことより孫の体のことを心配していたおばあちゃん。100歳を過ぎても最後まで孫を思う気持ちは変わらなかった。「ありがとう、ありがとう」おばあちゃんから何度も聞いた言葉。感謝されたくて介護をしていたわけではない。特別なことをしていたわけでもない。ただ毎日おばあちゃんとの何気ない会話が楽しかった。自分のことを受け入れてくれていたおばあちゃん。感謝するのは自分の方。「ありがとう、ばあちゃん」

### 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@yanoshinkeinaika.or.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

<http://www.yanoshinkeinaika.or.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