

こころの宅配便

あいあい

2023.1
No. 102

特集

- ・ 新年の挨拶
- ・ お酒との楽しいつきあい方

Information

- ・ 山形さくら町病院外来診療体制
- ・ かみのやま病院外来診療体制
- ・ かなやの里 お問い合わせ



社会医療法人二本松会



あいあい▲
バックナンバーはこちらから



新年の挨拶

スポーツのお蔭

社会医療法人二本松会 理事長 峯田 武興

私は病弱でいつも酸素吸入器の厄介になっていたようで、枕元に酸素吸入器が置かれてある三歳頃の写真が手元に残っていますが、当時のことを知る人は他界してしまい病気については不明です。私の想像ではおそらく軽い小児結核かなと思っています。

体が弱かったので、甘く々々大切に育てられ、ましてや幼児教育は一切施されず孟母三遷とは全く逆の形のまに小学校に入学しました。読める字は兵隊さんの「へ」だけでしかも体が弱い。宇治川三津夫も扱いに困ったでしょう。悪いことは重なるもので、夏休みに多量の目やにがでてその後には全盲。朝夕に物凄い臭いのする肝油を飲まされたお蔭なのか視力が少しずつ戻り始め通学再開をしましたが、字も読めない低能児であると扱われていた様子。

小学校ではドッジボールが盛んでしたが、球を蹴って悪ふざけをしていたところ、安孫子孫作からドリブル・パス交換・リフティングなどを教わりのめり込みましたが試合はしたことはありませんでした。中学で宮城・福島・山形の付属中の文化交流の中の一つにサッカーありました。山形大学付属中学は当然負けました。

近所に峯田重太郎が住んでおりました。天覧試合に出る程の剣士で、そこで教えを受けました。素振りと飛び込み面の稽古だけです。当時は剣道禁止で防具は着けられませんでした。

中学生になると禁止されていた剣道が許されました。軽部晋四郎は中学で、出縄善文は高等学校で、更に警察学校の堀、事務の大場、元海軍兵曹長柴田などの高段者から優しくも厳しい指導を受けました。今も誇れるのは先鋒で出た戦いでは一度も負けなかったこと、日本一の面を打ったと褒められたこと…剣道は私の心身を強く逞しくしてくれました。剣の道の指導者そして仲間たちには心から感謝を致しております。今は、天台宗僧侶・剣道6段連師の方からいろいろとお世話になっております。ありがたいことだらけです。

高等学校までは剣道一筋でしたが大学に入りサッカー部に入りました。足元の技術は優れていましたのは、幼い時の練習が生きていたからだと思います。サッカー界には忘れてはいけない人、デットマール・クラマー氏。東京五輪に備えて、日本サッカー協会は西ドイツ協会に優秀な指導者の派遣を依頼しました。指導と普及の一環で彼は仙台に来たのです、驚きました。1964年10月、デットマール・クラマーと平沢周策が二泊三日の講習会を仙台でおこないました。対象は宮城県蹴球協会推薦の中高生たち20人前後です。宮城県サッカー協会のお偉方は、私は医学生でドイツ語が解るサッカー選手であるとのことで、私を合宿に参加させました。大いなる誤解のもと、最年長者の私は子供の相談相手を兼ねてplayをしました、大変でした、大変でした。

合宿終了時の講評でクラマー氏は私に、ドイツ語で貴方のサッカーもドイツ語も伸び代があると言われました。褒められ励まされたのか分かりませんが、私に迄にも目を配って頂いていたと分かりとてもうれしく感謝しております。

デットマール・クラマーは西ドイツサッカー協会が日本に派遣した素晴らしい人格者・指導者で、技術の伝搬は勿論のこと、全国的なリーグ戦の組織「Jリーグ」の提唱、指導法の確立などを広げてくれた人です。東京五輪には間に合いませんでしたが、4年後のメキシコ五輪では地元メキシコを破り三位へと躍進しました。私はたまたま東京五輪ユーゴスラビア代表で戦うイビチャ・オシムの姿を見ております。とても上手なミッドプレイヤーでした。元日本代表のサッカー監督です。

クラマー氏の招聘には第11代筑波大学長成田十次郎が深く関わっておりましたことを付け加えさせてください。もちろんサッカープレイヤーです。

日本はドイツを二対一で破りました、11月23日ワールドカップ カタールでクラマー氏に恩返し





お酒との楽しいつきあい方



山形さくら町病院
副院長 横川 信弘

時に飲みすぎてしまうことはありませんか？

皆さん、お酒は好きですか？

私は大好きです。特に日本酒が大好きです。好きな山形地酒では杉勇、磐城寿、羽前白梅です。お酒っておいしいですよね？皆さんの中にもお酒好きな人がたくさんいると思います。

これから寒さが厳しくなると鍋などますますお酒が美味しくなりますね。現在コロナ禍のため忘年会などの飲酒する機会は減りましたが、それでも年末年始にはお酒を飲む機会が多いのではないのでしょうか。

楽しいお酒を飲みすぎてついつい失敗してしまったなんて人もいると思います。私もしょっちゅうです。ただその飲み方は問題かもしれません。お酒とうまく付き合っていくのはとても大切なことです。お時間がある方は少しお酒のお勉強にお付き合いください。



飲酒によって引き起こされる病気

飲酒による身体的な影響はこのように広範囲にわたっています。
皆さんはどれくらいご存知でしたか？



肝 臓

アルコール性肝炎
肝硬変
肝臓がん

大 腸

大腸がん
(結腸・直腸がん)

脳

アルコール依存症
認知症
睡眠障害

うつ

不安障害
ウェルニッケ脳症

喉・食道

口腔がん
喉頭がん
食道がん

心血管系

高血圧
不整脈
虚血性心疾患

膵 臓

糖尿病
膵炎
膵がん

飲酒により引き起こされる主な病気として、肝障害や高血圧、脳神経障害（睡眠障害、認知症、アルコール依存症）などが挙げられます。また、アルコールはがんの発症リスクを高める危険因子としても知られています。世界保健機関(WHO)は、お酒は30種類以上の病気の原因であり、200種類以上の病気と関連していると報告しています。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している方とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の方とされています。

純アルコール量20gの目安

ビール(5%)	チューハイ(7%)	ワイン(12%)	日本酒(15%)	焼酎(25%)	ウイスキー(40%)
中びん1本 (500ml)	レギュラー缶1缶 (350ml)	グラス2杯 (200ml)	1合 (180ml)	ロック1杯 (100ml)	ダブル1杯 (60ml)
					

どのくらいの量が飲みすぎと言われるのでしょうか。
アルコールには適正飲酒量があります。
適切な量を知ること、健康で楽しく飲酒する一つの目安となります。

※参考：純アルコール量の求め方

$$\text{飲酒量(mL)} \times \text{アルコール度数(\%)} / 100 \times \text{アルコール比重} 0.8 = \text{純アルコール量(g)}$$

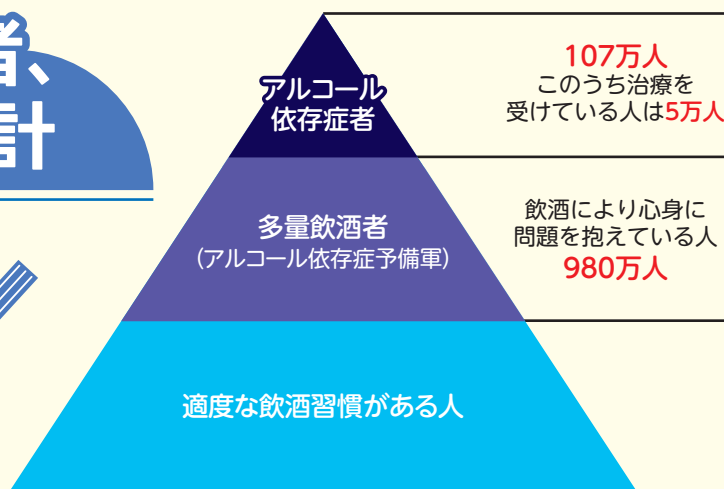
[例] ビール中ビン1本(500mL、アルコール度数5%)の場合→飲酒量500mL×アルコール度数5%/100×アルコール比重0.8=20g

厚生労働省：健康日本21(アルコール)、https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/pdf/b5.pdf(2018年10月現在)

厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会、次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会：健康日本(第2次)の推進に関する参考資料、P114-123より作成

アルコール依存者、多量飲酒者の推計

適切な飲酒量であれば問題ないのですが、時にアルコールの乱用に陥ってしまう方もいます。その多くは最初問題意識をもたず、徐々に問題が出現してからようやく意識されるようになります。それではアルコールの問題はどれくらいの人が抱えているのでしょうか？



想像しているより非常に多くの方がアルコールの問題を抱えているのが分かります。

アルコール使用障害は皆さんの中に該当する人がいてもおかしくない非常に身近な健康問題です。アルコール使用障害ではアルコール依存症になる前に早期に対応することが何より重要になります。

皆さんいかがでしたでしょうか？

これくらい知ってたという人もいれば、知らなかったという人もいるかもしれません。
お酒を飲む機会が増える時期に一度お酒との付き合い方を見直していただけたら幸いです。





卯の年 さらなる飛躍を

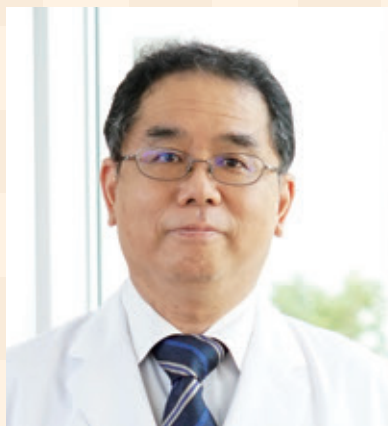
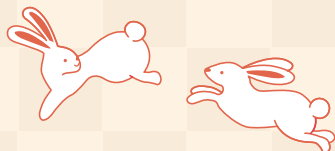
山形さくら町病院 病院長 江口 拓也

新年明けましておめでとうございます。

2022年は、新型コロナウイルスの感染拡大が収まらず、私たちの生活に大きな影響を与え、更に戦争が起こり、世界は大きく混乱した1年でした。

2023年は、卯年です。今までの数年間から大きく飛躍し、私たちの生活が平和で大きく向上する年になって欲しいと願うばかりです。

さて、去年の4月に二本松会は創立100周年を迎えることが出来ました。開設当時から一貫して大切にしてきたことは、職員と共に、患者さんと共に、地域の皆さんと共にです。先人の方々の努力の末、皆さんと共に病院は発展して参りました。今年も皆さんと共にさらなる飛躍を目指したいと思っております。よろしくお願い致します。



「ん」

かみのやま病院 病院長 村岡 義明

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、当院も新型コロナウイルス感染症の大きな影響を受け、患者様、ご家族の皆様、地域の方々には多大なご心配、ご迷惑をおかけしました。そのような状況でも、当院の治療に対し、ご理解、ご協力いただいたことをあらためて感謝申し上げます。

昨年は、コロナ禍で様々な行事・活動の中止や制限がありました。これまで築いてきた「つながり」が中断し、「信頼関係づくり」を進める

ことが不十分になった面もありました。今年は、かみのやま病院の本来の医療を取り戻し、前号で述べた野村克也さんの言葉の【信(しん)】「信頼、信用、自信」【縁(えん)】に加え、【安(あん)】「安心、安全」の再構築の年にしたいと思います。さらには、よい【運(うん)】も招きたいと思います。

今年は、専門外来の一つである小児発達外来から発展した「児童の作業療法(わくわくOT)」も本格的に始まります。新しい取り組みも行い、さらに充実した精神科医療を進めていきたいと思います。

今年もよろしくお願いします。



レスパイトの活用を

介護老人保健施設かなやの里 施設長 島貫 政昭

いきなりカタカナ語で失礼ですが、レスパイトとは一時中断、息抜き、休息などを意味する英語で、介護の分野では、介護なさっているご家族に休息を取って頂き英気を養い、再び介護を始めてもらう事を目的とした事を指し、更にはその期間を指す事も多いです。介護は24時間・長期間必要ですし、その間に改善したりその逆になったりと油断できないことです。介護の為に自分の休養もしたいことも諦めて根を詰めては、長続きしないでしょう。

令和4年11月に81歳の夫が40年間介護してきた妻を車椅子ごと海に突き落としたとのニュースがありました。妻の体調が悪化し「施設に入所させるのはかわいそうだった」とも話されたようです。この間に周囲からのアドバイスや援助もあったものと想像します。その際に自力で出来るからと援助をことわったのならば大変残念な事で、美談と周囲が褒めたのならそれこそ逆効果です。

周囲の手助けを受けて、レスパイトを利用して、介護する人もされる人も共により心配の少ない生活を続けて欲しいものです。

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

令和4年4月～

	午 前				午 後			
月	江 口	横 川	渋谷		坪 野	白 取	友 成	
火	江 口	中 谷	及 川	鈴木	坪 野	沢 村	天 井	小野寺
水	江 口	坪 野	望 月	白 取	市 川	望 月	小野寺	渋谷
木	江 口	横 川	後藤(格)	櫻 井	後藤(格)	佐久間		
金	矢 野	望 月	安孫子	後藤(格)	中 谷	天 井	及 川	
土	当番医							

- ◆当院の診察は、原則予約制になっております。
- ◆予約の申し込みや変更は、平日12時～17時までお願いいたします。
- ◆週によっては変更になる場合があります。

診療受付時間	月曜日～金曜日	8時～11時、13時30分～16時
	土曜日	8時～11時
初診(要予約)受付時間	月曜日～金曜日	12時～17時

精神科デイケア

エスポワール	9時～15時 月曜日～土曜日 開所しております。
--------	-----------------------------

※ナイトケア、リワークについてはお問い合わせください

認知症デイケア

悠 ゆ う	10時～16時 祝日を除き開所しております。
-------	---------------------------

地域活動支援センター・相談支援事業所

おーる	9時～17時 月曜日～土曜日 日曜祝日を除き開所しております。
-----	------------------------------------

就労継続支援B型事業所

ステップアップ霞城	9時～16時 月曜日～金曜日 土日祝日を除き開所しております。
-----------	------------------------------------

山形さくら町病院

<http://sakuracho.net> 24時間対応可能 精神科

☎023-631-2315 (代表) 心療内科

山形市桜町 2-75

●精神科デイケア

エスポワール 625-7141

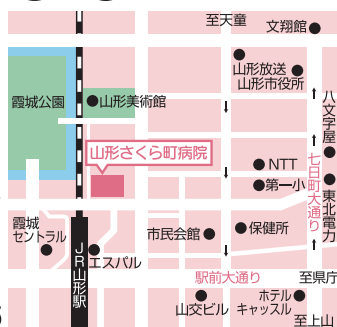
●重度認知症患者デイケア

悠 ゆ う 631-2334

●地域活動支援センター

●相談支援事業所

おーる 647-4266



二本松会のホームページ▶

コロナ対策及び外来の診断体制について掲載しています。

かみのやま病院外来診療体制表

令和3年10月～

	午 前					午 後
	再 診	再 診	再 診	初 診	初 診	予 約 診 察
月	田 所	大 堀		熊 澤	渡 部	村 岡
火	山 崎	飛 澤	大 堀		佐 野	村 岡
水	田 所	村 岡	高 畠	坂 田	山 崎	山 崎
木	村 岡	渡 部	峯 田	熊 澤		熊 澤
金	田 所	佐 野		坂 田	飛 澤	坂 田
土	休 診					

受付時間 ■ 8時30分～11時30分

■ 13時30分～16時30分

※午後は、医師より指示のある方への予約診療となります。

かみのやま病院専門外来

物 忘 れ 外 来 (認 知 症)	● 専門外来は、予約制となっております。 ● ご予約・お問い合わせの時間は、平日 8時30分から17時までとなっております。 (ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談 室となります。)
児 童 ・ 思 春 期 外 来	
小 児 発 達 外 来	
ア ル コ ール 依 存 症	

精神科デイケア

む づ れ は	9時30分～15時30分 月曜日～金曜日 開所しております。 祝日も開所しております。
---------	---

認知症デイケア

あ ら ら ぎ の り	9時30分～15時30分 祝日を除き開所しております。
-------------	--------------------------------

上山・山形市内巡回バス運行中

かみのやま病院

<http://kaminoyama.org> 24時間対応可能 精神科

☎023-672-2551 (代表) 心療内科 内 科

上山市金谷字下河原 1370

●精神科デイケア

む づ れ は 672-8398

●重度認知症患者デイケア

あ ら ら ぎ の り 672-2850

●訪問看護ステーション

あ ら ら ぎ 672-2556

●介護支援事業所(代)

672-2551



介護老人保健施設

かなやの里

施設入所

短期入所

<https://nihonmatsukai.or.jp/kanaya> 相談窓口 8:30～17:00

☎023-677-1081 (代表)