

# 南ユーカー使い

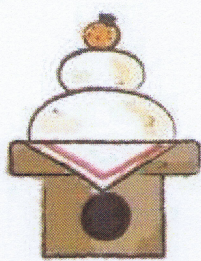
平成24年冬号  
さくらホームクリニック  
新年増刊号

## ビポクラテスの樹

謹賀新年。新年を迎えると世界中の人たちはみな同じ意味合いの挨拶を交わします。

日本なら「明けましておめでとう」、アメリカでは「ハッピーニューイヤー」、中国だと「新年好(シンニェンハオ)」。この時期こそ、過ぎし旧年を振り返り良いことがあった場合は喜びを新たにし、達成できなかったことがあれば今年こそは新たな決意を奮い立たせたり、今年も家族みな息災であって欲しいと願ったり、人々が常日頃心中思っていることを堂々と外に出すことができる絶好の機会ではないでしょうか。そう考えると、途中でフリーズしてしまった自

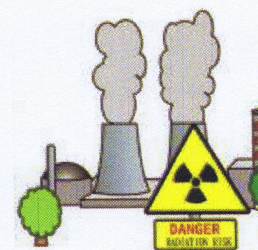
分のパソコンをリストアし厳粛な気分ではもう少し振り返り新年を迎えることができそうです。昨年は私の家では双子の娘たちが社会人一年生になりました。皆さんの個人的なイベントはどうでしたか。



昨年の社会的な大きな出来事といえば、嬉しいことではなでしこジャパンのサッカーワールドカップ優勝という偉業が直ぐに思い出されますが、胸の痛むこととしては何と云っても、まさに未曾有の

大震災がありました。昨年3月11日の午後2時46分頃、宮城県牡鹿半島の沖合いの海底を震源として発生した、日本での観測史上最大のマグニチュード9.0を記録した東日本大震災です。ちょうどその時、私たちは千葉市内のとある高齢者入居施設で訪問診療を行っている最中でした。診察室内のファイルキャビネットが倒れないようににみんなで一生懸命押さえていましたが、車椅子に座った患者さんの「先生、何してやるの。早く私を診てちょうだい」という大声とともにその時間をメスで切り取ったようにはつきりと覚えてい

方と関東地方の太平洋沿岸部に壊滅的な被害をもたらしました。当日、大きな揺れが収まってから私たちは訪問診療をそのまま継続していましたが、施設内に置かれていたテレビで繰り返し放送される大津波の映像、まるで生きているような黒っぽい大きな波が次々と建物、道路、車、畑と飲み込んでいく様子は全く現実世界のものとは思われず、まるでアメリカのムービーを見ているように感じました。皆さんはあの時誰とどこで何をしていたか。



さらに追い討ちをかけるように、地震と津波による被害を受けた東京電力福島第一原子力発電所では、電源を全て喪失したため原子炉を冷却できなくなり、大量の放射性物質の漏洩と放出を伴う重大な原子力事故、メル

トダウンに発展しました。震災翌日から、一般人は原発まで近づけないとの理由から事故現場から遠く離れたNHKのカメラから一刻一刻と送られてくる映像は、原発の建屋から蒸気が上がった、炎が上がったという何とも言えない無味乾燥で現実感を喪失したようなものだけでした。ところが同じ時期に、アメリカのCNNニュースのインターネットサイトでは、福島原発内で懸命に働く作業員の写真が掲載されており、ヘルメットとマスクを着けて全身を白い防護服で被った作業員の姿は当時原発の置かれていた大変危機的な状況をはつきりと証明してい

ました。事故の当事者である日本人は現実起こっていることを全く知らされていないのに、日本から遠く離れた外国では一刻とこのように重要な写真がどうして簡単に入手できるのか理不尽に感じた日本人も数多くいたと思います。原発のある福島県の浜通り地域を中心に、周辺一帯の住民はいまだに長期の避難を強いられており、その他に火力発電所等でも損害が出たため、東北と関東は深刻な電力不足に陥りました。引き続き実施された計画的ではない計画停電のために該当地域は振り回されました。私たちもいくつか電子カルテが使えなくなるのか、パソコンのバッテリーは持つだろうかと毎日ビクビクしていました。また、訪問診療の行き帰りに信号機の止まった大きな





TNT研修修了証明証

で装置の種類やそれ  
その造設法を学び、

handsonで装置の種類やそれ  
その造設法を学び、

高年齢者の低栄養の原因  
としては、種々の疾患

高年齢者の低栄養の原因  
としては、種々の疾患

近藤靖子

近藤靖子

nutritional therapy

TNT (Total Nutritional Therapy)

# TNT研修会に参加して

交差点を何度か診療車で通過せねばならず怖い思いもしました。また、千葉県でもガソリンが不足しましたが、これが無いと訪問診療そのものが出来なくなるため、クリニック職

員が手分けをしてガソリンを求めて彷徨いました。皮肉なものでガソリン不足がやっと解消した時、佐倉市の方から診療所は優先的にガソリンをもらえらるという書類が届きました。

平成23年11月5日と6日、海浜幕張テクノガーデンで開催された、第58回関東甲信越TNT (Total Nutritional Therapy) 研修会に参加しました。TNT研修会は、Global Standardとして世界各国の医師を対象とし、臨床栄養法を普及させるための教育プロ

グラムであり、日本国内では日本静脈経腸栄養学会とアポトジヤパン株式会社との共催で行われています。

研修会では、まず栄養スクリーニングと栄養アセスメントの方法を習い、個々の事例につき、実際に栄養必要量と水分必要量などを計算して目安としました。次に、諸疾患患者の栄養療法を、ケーススタディ形式で検討しました。また、経管栄養法として、中心静脈カテーテル法や胃ろうなど経腸アクセスについて、handson

震災後しばらくして、以前に住んでいた海浜幕張に用事があつて出かけました。驚くことに、かつてのお洒落な町並みは姿を消し、液状化現象により

京葉線の駅前にあるバスの停車場や周辺道路には段差が至る所に見られ、砂埃が舞っていました。アメリカのニューヨークに住んでいた時、9・11の同時多発テロを目の当たりに

しましたが、しばらくしてからあのグラウンドゼロを訪れた時に感じた何とも言えない虚脱感に似たような思いがしました。2012年という新しい年を迎えるにあたり

研修会では、まず栄養スクリーニングと栄養アセスメントの方法を習い、個々の事例につき、実際に栄養必要量と水分必要量などを計算して目安としました。次に、諸疾患患者の栄養療法を、ケーススタディ形式で検討しました。また、経管栄養法として、中心静脈カテーテル法や胃ろうなど経腸アクセスについて、handson

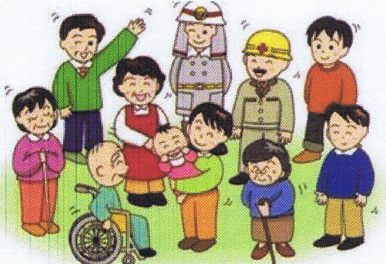
TNT研修修了証明書を戴きました。高年齢者では、栄養不良や低栄養に陥ることが多く、低栄養判定の目安としては、体重減少、BMI (Body mass index) など、血清アルブミン値などが用いられます。国立保健医療科学院からのデータでは、高齢者では、血清アルブミン値3.5g/dl以下の割合は、健診では0.5%、外来患者では8%ですが、在宅訪問では32%、入院患者では40%とかなり高率に上っています。

や嚥下困難など身体機能の衰えのほかに、偏った食習慣や摂取量自体の減少などがあります。低栄養の影響としては、免疫力が低下したり、病気や創傷からの回復力が低下したりするので、感染症などの病気にかなりやすくなったり、また、病気になるると長引いたり、重篤化する傾向があります。従って、適切な栄養管理によって、栄養状態の改善を図り、それによってQOL (Quality of life) をより良くすることが重要です。

や嚥下困難など身体機能の衰えのほかに、偏った食習慣や摂取量自体の減少などがあります。低栄養の影響としては、免疫力が低下したり、病気や創傷からの回復力が低下したりするので、感染症などの病気にかなりやすくなったり、また、病気になるると長引いたり、重篤化する傾向があります。従って、適切な栄養管理によって、栄養状態の改善を図り、それによってQOL (Quality of life) をより良くすることが重要です。

り、昨年のこの悪夢のような大災害を私たちがどう捉え、どう理解すれば生かせるのでしょうか。今、日本中に広がっている「絆」という言葉は、皆で力を合わせ助け合うことでこの難局を乗り切っていくと荒んだ心に潤いを与えてくれます。「天災は忘れた頃にやってくる」とは戦前の物理学者、寺田寅彦の有名な言葉ですが、私たちに今できることは物資だけでなく心構えも万が一に備えておくことででしょうか。

り、昨年のこの悪夢のような大災害を私たちがどう捉え、どう理解すれば生かせるのでしょうか。今、日本中に広がっている「絆」という言葉は、皆で力を合わせ助け合うことでこの難局を乗り切っていくと荒んだ心に潤いを与えてくれます。「天災は忘れた頃にやってくる」とは戦前の物理学者、寺田寅彦の有名な言葉ですが、私たちに今できることは物資だけでなく心構えも万が一に備えておくことででしょうか。



近藤靖子



第一薬局 産科薬剤師の

今この薬が気になる

肺炎球菌ワクチン

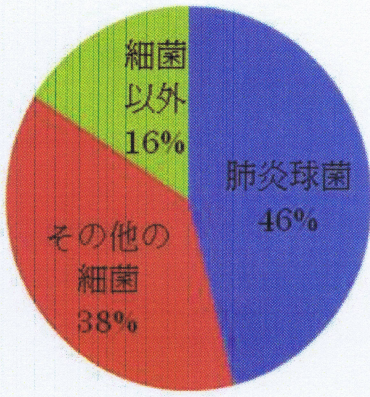
肺炎とは？

肺炎とは肺に細菌やウイルスが感染し、炎症を起こした状態で、日本人の死亡原因の第4位になっている病気です。

肺炎の原因になる細菌は健康な時から口の中に住みついている事が多く、少くくらい肺に侵入しても免疫で対処する事が出来ませんが、風邪やインフルエンザなどをこじらせ免疫が弱まると肺の中に侵入・増殖して肺炎を引き起こします。特に免疫が弱い高齢者、呼吸器に慢性の病気を持っている方（呼吸器に

原因は細菌によるものが多く、細菌の中でも1番多いのが肺炎球菌です。その他の細菌には2011年に大流行したマイコプラズマなどがあり、細菌以外にはインフルエンザウ

肺炎の原因



感染を起こしやすい気管支炎や喘息の方）、糖尿病や腎臓不全、肝硬変などの内臓に慢性の病気（全身の免疫力が下がって感染しやすい状態）がある方は肺炎にかかりやすいと言われています。

症状は咳や痰（黄色や緑など色のつく痰）、発熱があり、これらが3日〜5日以上続く、またはだんだん強まるなどの時には注意が必要です。肺炎球菌が原因の場合、重症化しやすく死亡例もあります。特に高齢者の肺炎は風邪との区別が難しく、治療が遅れる事がある為、普段と違う症状が3日〜5日続くときは早めを受診することをお勧めします。

予防しよう！

肺炎の予防には...

口の歯を清潔にする

歯磨き

口の中に住みついで

いる肺炎の原因細菌を排除し、肺炎にかかりにくくするためです。

風邪やインフルエンザに

風邪やインフルエンザにより免疫が下がったりして肺炎にかかりやすくなります（2次感染）。特に高齢者ではインフルエンザにかかった4人に1人が肺炎にかかるとも言われています。インフルエンザワクチンを接種するなど、風邪やインフルエンザにからまないようにすることが重要です。

肺炎球菌ワクチンの接種があります。肺炎球菌ワクチンですが、肺炎の原因のなかで、最も頻度の高い「肺炎球菌」に有効なワクチンです。ただし、これはあくまでも「肺炎球菌」に対するワクチンであり、それ以外の細菌やウイルスによる肺炎の予防効果はあ

りません。よって、すべての肺炎に効果があ

るわけではありませんが、肺炎の原因で一番多い肺炎球菌による肺炎の予防とともに、肺炎になっても軽症ですむ、抗生剤が効きやすいなどの効果があります。日本ではまだ接種率は低いですが、米国では約65%の人が接種していると言われて

います。

このワクチンは1度接種すると効果が5年続くとされており、接種から5年以上経過した場合は再接種も可能となりました。（日本では2009年に再接種認可されました）

安全性は高いと言われており、副作用としては注射部位のかゆみ、痛み、発赤などがありますが、インフルエンザワクチンと同等くらい安全なようです。ただし、5年以上あけずに短期間で再接種した

場合は副作用が起こりやすいとされている為注意が必要です。このワクチンは現在保険適用ではないため接種する場合は全額自己負担となりますが、市町村によっては助成金が出ることもあるので、肺炎の予防に、ワクチンの接種を検討してみたいかがでしょうか？

お知らせ

当クリニックでも肺炎球菌ワクチンの接種を行っております。

全額自費（¥8400）での接種となりますがお住まいの市町村によっては費用の助成が出る場合がありますので、各市町村にお問い合わせの上お申し付け下さい。