

# 富医ニュース

No.574 令和1年9月1日

一般社団法人 富田林医師会  
 会長 宮田 重樹  
 〒584-0082 富田林市向陽台1丁目3-38  
 TEL.(0721)29-1210 FAX.(0721)28-0858  
 E-mail: mail@tondbayashiishikai.jp

## とんだばやし 健康市民フォーラム

～運動⇒健康⇒笑顔のまち富田林！～

令和元年

11月23日(土・祝)

定員800人  
(入場無料)

★すばるホール2階

ホール 14:00～16:10(開場13:30)

小ホール 11:00～13:00

※来場者に記念品有り※手話通訳・要約筆記あり



健康でいきいきと暮らしていくためには、子どもたちの体力低下、就労世代の運動不足や生活習慣病リスク、高齢者の介護予防や認知症予防など、各世代に課題があります。「運動と健康」をテーマに内科医、整形外科医、歯科医、薬剤師など各分野の専門職がそれぞれの立場から意見を交わします。また、会場のみなさんからも質問や意見を受け付け、ディスカッションに参加していただけます。運動⇒健康⇒笑顔のまち富田林！を目指して、どのように生活習慣の工夫や活動を行っていけばよいか、みなさんと一緒に考えます。

11:05～ 表彰式/感想文を書こう! MEET★富田林コンクール

11:20～ ステージショー/えがお戦隊 介護マン

11:40～ 地域の活動団体のPR

【健康チェック・測定、パネル展示コーナー】(健康測定コーナーは12:30受付終了)

- もの忘れチェック●ロコモ度テスト●歯科健診(ワンポイントアドバイス)
- 口腔機能測定●服薬ゼリー体験●血圧・血糖測定●脳トレ●介護試食
- 高齢者疑似体験●パネル展示

14:00～16:10すばるホール2階ホール(13:30開場)

14:00～ オープニングステージ

富田林市立津々山台幼稚園の園児によるダンス

14:05～ 健康いきいきトークショー「体と心の健康コミュニケーション」

出演 池谷 幸雄氏

15:15～ 『市民参加型』パネルディスカッション「世代を越えた運動と健康」

### 富田林三師会創立40周年記念式典

●日時/令和元年10月26日(土) ●受付/17時より

●記念公演/17時30分

「骨粗鬆症治療薬の使い分けと副作用(顎骨壊死等)の対策」

—治療を継続させるための服薬指導—

大阪南医療センター 総括診療部長 橋本 淳先生

●祝宴/18時30分 ●場所/スイスホテル南海大阪「8階 浪華」

尚、お手数ですがご都合の程を9月13日までに富田林医師会までお知らせ下さいませようお願いします。 電話0721-29-1210

### 調整日

8月分 9月6日(金)  
PM3:00まで

9月分 10月8日(火)  
PM3:00まで

### 9月の予定

2日(月)・会長副会長連絡会議

6日(金)・調整日

8日(日)・TMF

10日(火)・学校医部会

11日(水)・救急災害医療委員会

13日(金)・理事会

14日(土)・救急医療研修会

19日(木)・学術講演会

24日(火)・感染症対策委員会

・広報調査委員会

27日(金)・広報調査委員会

(校正)

30日(月)・訪問看護ステーション

運営委員会



## 令和元年 8月定例理事会

日 時 令和元年8月3日(土)

### 会長挨拶

### 報告事項

高齢者肺炎球菌予防接種費用助成について

～富田林市の助成条件の変更について～

7月1日、富田林市の高齢者肺炎球菌の助成条件の運用が以下の通り変更されました。

**(変更前)**「高齢者肺炎球菌予防接種初回接種のみ対象」

**(変更後)**「市からの助成を一度も受けていない人が対象」

この変更により初回接種かどうかにかかわらず、生涯に1度の助成が受けられます。(河南町、太子町、千早赤阪村と同じ運用となります。)

運用開始は平成31年4月1日以降で、それ以前の接種は対象になりませんのでご注意ください。(仲谷)

## 富田林医師会学術講演会

日 時:令和元年9月19日(木)

14:00～15:00

場 所:医師会 研修室

【特別講演】14:00～15:00

『褥瘡よもやま話』

富田林病院 皮膚がんセンター長 中川 浩一先生

人間、だれしも老化と言う言葉に逆らうことはできない。その上、様々な疾患が合併するとどうしても寝たきり状態になってしまう。低栄養なども引き金になって褥瘡が発生する。もちろん、危険因子を評価し予防措置を取ることが最も重要である。それでもある一定の頻度で褥瘡は発生する。昔のことであるが、ある後輩が「褥瘡予防のマットレスの発達はすごいですよ。世の中の褥瘡はいずれなくなると思います」と言っていたことがある。しかし、現在も褥瘡はある。長年、病院の褥瘡委員会に属し、多くの褥瘡を見てきた。しかし、確実に予防することもできないし、発生した褥瘡を短期間で治すような外用剤も開発されてないのが現状である。このような状況であるので“こうしたら褥瘡はなおりますよ”と言ったありがたい話はできない。自分自身も試行錯誤の毎日である。文献など渉猟し、過去の症例を整理して地域の先生方に少しでもお役に立てるような内容を模索してみるつもりである。

## ポリファーマシー(薬の多剤併用)問題

高齢者は年齢とともに疾患が増え、慢性疾患も多くなっていきます。多くの疾患を有するので多くの病院に受診されます。それぞれの医師が少量の薬を処方したとしても、全部合わせると数多くの薬を服用することになります。そして、薬を長期間服用されます。

薬が6種類以上になると、薬の相互作用により思わぬ副作用が出現し、急激に有害事象が増えることがわかってきています。高齢者の場合には、各臓器の能力(吸収・分布・代謝・排泄)が低下しており、薬の量が過剰になりやすくなります。さらに、認知機能、視力、聴力が低下することにより、薬を間違えて服用することも多くなります。間違えて多く飲んだ場合は、薬の効果が強くでることがあります。薬によって弱っている腎臓や肝臓をさらに悪化させてしまう恐れもあります。

さらに、副作用症状を病気と診断されてさらに薬が追加されることも起こっています。

このようなポリファーマシーによる有害事象や飲み間違いなどが社会的な問題となっています。このポリファーマシーを解消するために、日本老年医学会が薬物の効き方は加齢によって変わってくることを根拠に「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」を発行しました。

一般に患者さんは、「疾患別の専門医療を受けることが最善の医療」のように考えがちですが、高齢者にとっては必ずしもそうではありません。「過少でも過剰でもない適切な医療、および残された期間の生活の質(QOL)を大切にする医療が最善の医療である」と日本老年医学会の立場表明で述べられています。その担い手が、かかりつけ医です。

かかりつけ医が処方薬を一元管理し、治療目的や生活状況を考えながら取捨選択を行うことが求められます。もちろん、必要に応じて専門医に意見を求めることも大切です。

かかりつけ薬局で患者情報を全て把握することは、重複処方、併用禁忌の発見など、より良い医療につながります。かかりつけ医を持つように推奨し、服薬指導、残薬確認、お薬相談も「かかりつけ薬局」ならではの重要な機能です。

患者の意思を尊重しつつ、多剤服用者への3つの質問①薬の数を減らしたいですか②どの薬をやめたいですか③どの薬だったらやめることができますか? やめるためのアドバイスが欲しいですか? をして、やめることができる薬から減薬しましょう。

そして、多剤内服による有害事象をなくすためには、定期的な処方の見直しが重要であり、ポリファーマシーへの取り組みは、処方をもう一度見直すことでその人に合った治療方針、治療方法を考えるきっかけになります。減薬はゴールではありません。患者さんの体調改善が一番の目標です。

(宮田重樹)



## 新会員紹介



山本耳鼻咽喉科

山本 秀文 先生

富田林市寺池台1-9-72

TEL.0721-29-1473

FAX.0721-29-1482

この度、平成30年9月4日より富田林市で「山本耳鼻咽喉科」を継承開院致しました、山本秀文と申します。

私は平成14年に金沢大学医学部医学科を卒業し、同年より大阪市立大学医学部耳鼻咽喉科教室に入局し、山根英雄教授のもとで研修医をスタート致しました。平成15年から3年間ほど富田林市のPL病院に赴任し耳鼻咽喉科一般の診察・手術を学びました。その後、大阪市立大学の大学院へ進学し学位を取得させて頂き、卒業後は大学教員として臨床・教育などの様々な経験をさせて頂きました。臨床では大学に戻ってよりおよそ10年以上、めまい診療に重点を置いてきて、めまい外来を担当させて頂いておりました。

大学での勤務は理解のある上司に恵まれ充実した日々でしたが、富田林市で開業している父親とも相談した結果、今回のタイミングで継承をすることになりました。まだ開院して1ヶ月程度ですが、地域の患者さんが来院され診療をしておりますと地域医療に貢献することの大切さや重要さ・責任などを感じつつ日々を過ごしております。まだまだ慣れないことが多く慌ただしいですが、今後は診療所でもめまい診療を展開しつつ、地域に貢献できることを思索しております。

医師会の先生方にはご迷惑をお掛けすることもあるかと存じますが、何卒御指導・御鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



ふじわら耳鼻咽喉科

藤原 良平 先生

富田林市向陽台2-3-7

TEL.0721-29-3387

FAX.0721-29-1187

平素より大変お世話になっております。

令和元年5月7日向陽台で「ふじわら耳鼻咽喉科」を開院させていただきました藤原良平と申します。

私は平成17年に近畿大学を卒業し、近畿大学医学部

界病院で2年間の初期研修を受けました。その後、現富田林病院耳鼻咽喉科部長の森一功先生がおられた近畿大学耳鼻咽喉科に入局致しました。専門医取得までは耳鼻咽喉科全般を学び、取得後は頭頸部腫瘍を中心に診療に従事しておりました。特に甲状腺疾患につきましては、甲状腺専門病院である野口病院（大分県別府市）にて研修させていただきました。

私の出身地は兵庫県なのですが、この富田林という地は、私にとって縁が深い土地と感じております。といいますが、長男はPL病院で誕生し、妻は富田林でMRとして働いておりました。また、義父も富田林保健所での勤務経験があるようです。今回、ご縁があり、この富田林で開業させていただきましたことを非常にうれしく思っております。

開業して3ヶ月が経過し、ようやく新しい環境に慣れてきましたが、今まで大学で勤務していた時にはなかった事務作業に追われており、またクリニック経営の難しさにも直面しております。今後は微力ながら地域医療に貢献すべく誠心誠意努力する所存でございますので、医師会の先生方のご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

## 風しん5期における間違いにご注意ください

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しん第5期の定期接種と抗体検査が始まっています。各自治体が独自に行なっている成人への風しん含有ワクチン接種の公費助成とは内容が異なっていますのでご注意ください。

(1) 「抗体あり」の基準が従来よりも厳しくなっています。

間違い事例：風しんHI抗体価16倍の人を接種対象と判断し、MRワクチンを接種した。

HI抗体価で16倍は各自治体独自の公費助成では助成対象です。風しん第5期定期接種では8倍以下が接種対象です。16倍は接種対象ではありません。

(2) 使用できるワクチンはMRワクチンに限定されています。

間違い事例：風しんHI抗体価8倍の人を接種対象と判断し、風しん単独ワクチンを接種した。

各自治体独自の制度では、風しん単独ワクチンとMRワクチンのいずれかから選択できます。風しん第5期定期接種ではMRワクチンしか認められていません。

今一度、保健センターからの連絡文書を確認し、間違い接種が起らないよう細心の注意を払って実施していただきますようお願いいたします。  
(藤岡雅司)

## ダイエットなう。

きっかけは6月末の金剛地区懇話会の会食の席で宮田会長がプレゼンされた「世界最新の太らないカラダ」というダイエット本と、9月末に迫った姪の結婚式で昔あつらえた礼服が少し(?)キツかった事でした。会の翌日、早速この本を購入しましたが400ページ超で濃厚な内容に読みあぐね、そのうち家内の方が同時に購入した200ページ足らずの「月曜断食」と共に2冊を読破、家内協力のもと7月上旬からダイエット生活が始まりました。



「世界最新の太らないカラダ」のポイントはインスリンを脂肪合成ホルモンととらえ、添加糖や精製された穀物の摂取を減らすなど従来の低インスリンダイエットの要素に加え、食べるタイミングすなわち食事と食事の間隔を長くする間欠的ファスティング=断食を推奨する内容でした。

「月曜断食」の方は私自身が読破していませんが、1週間の食事メニューを「不食」(=断食)、「良食」(=健康的な食事)、「美食」(=グルメ)のサイクルにわけて考え、食事の楽しみを失うことなく最小限のストレスでダイエットするのがポイントの様です。

現在も継続中である1週間の食事メニューは、月曜は断食すなわち水のみ、塩分補給のために梅干しや塩昆布を少量摂ることもあります。火曜～金曜は、朝食は無糖プレーンヨーグルトに果物(缶詰などシロップ漬けでない)とブラックコーヒー&豆乳のカフェオレのみ、昼食は御飯無し・肉・魚メインのおかず弁当、夕食も御飯無し・野菜中心のおかずのみ。肉・魚以外のおかずは糖質・炭水化物の少ない野菜類、豆類や豆腐、チーズなど乳製品や卵など。土日のみご褒美として何を食べてもOKなのですが、せっかくの努力がもたないといふと土日さえ糖質・炭水化物は控えるような意識が働きます。あとは水分を1日1.5～2リットル摂る事が重要です。

土日のみパンを食べたり外食で寿司を食べたりもしま

## 8月行事・会合

- 1日(木)・医師会事務局休務(PL花火)
- 3日(土)・理事会
- 8日(木)・調整日
- 13日(火)
  - ・医師会事務局お盆休み
- 16日(金)
- 19日(月)・訪問看護ステーション 運営委員会
- 23日(金)・広報調査委員会
- 27日(火)・休日診療委員会
  - ・広報調査委員会(校正)

すが、自宅で軽い筋トレする以外にランニングやジム通いすることもなく、2か月足らずで体重7kg、体脂肪率5%の減量に成功しました。ちなみに月曜以外は飲酒もOKですが、夕食のおかずが晩酌の進むような内容ではないため、自然に土日以外の飲酒量も減りました。ダイエットに悩める方は一読の上、お試しあれ。(E.T)



- 会員数(9月1日現在) 190名
  - A会員 97名 B会員 92名 C会員 1名
- 入会 8月8日
  - 岩本 裕敬 A2B(四天王寺和らぎ苑 小児科)
- 退会 なし
- 異動 なし

### 広報調査委員会

委員長	齊藤 謙介	副委員長	森井 秀樹
委員	青山 賢治 江村 俊也 遠山 佳樹 山本 善哉	天城 完二 奥野 敦史 中村 元 山村 友良	植村 匡志 尾多賀雅哉 藤岡 洋