



ワイルドなアメリカの予防接種

すっかり朝晩が冷え込んできて、風邪の流行る季節になってきました。10月下旬から、訪問時にインフルエンザ予防接種をしていますが、もう打たれた方も多そうですね。

10年前、夫の留学でアメリカに一家で行ったときのことで。子供たちは、現地で足りない予防接種を受けなければいけません。上の子は4歳で下の子は3歳。B型肝炎、ポリオ、三種混合、MMR(麻疹、風疹、おたふく)などの追加が必要でした。

日本では1つの予防接種を受けたら次は2~4週間空けるのですが、アメリカでは何種類も一緒

に打ちます。そのため上の子は4本、下の子は3本の注射を「ワン、ツー、スリー!」と一気に両大腿に打たれて、ショックで呆然と泣くこともできずに固まっていた。その夜は歩けなくなったりもして心配しましたが、大丈夫でした。



2回目に予防接種を受けに行ったときは、子供は前回のことを思い出して大暴れしましたが、今度は奥から筋肉ムキムキの男性看護師さんが出てきて、子供をぐるぐる巻きにして担いで連れて行ってしまいました。まるでマンガみたいでした。

国によってやり方が違うのが面白く、新鮮でした。予防接種に対する考え方も違い、ワクチンの副作用などよりも、病気にかかった時のリスクを減らすことが第一のようです。予防接種でインフルエンザを予防できると安心ですね。(加地・医師)

声

患者さんご家族からのお便り

「もう大丈夫」との言葉に元気づけられ

9月に入ってすぐに90歳の母がペースメーカーの交換手術を受けました。再入院することになりましたが、三つ葉の先生方の迅速な対応と、連日の往診で回復しました。「もう大丈夫です。デイサービスにも行けます」という力強いお言葉に、横になることがなくなりました。

医療や介護に携わる方々の一人ひとりを大切にするという一生懸命なお姿に感動し、家族の母への見守りを反省した1カ月でもありました。退院後は、約半年の空白がなかったかのように、日常のリズムを取り戻すことができ、家で過ごすことの大切さを痛感しました。

今回も命を助けていただきましたので、つらい想いをして交換した電池の寿命分は生きてほしいと願っています。



三つ葉のスタッフ紹介

こんにちは、医療事務の松本です。

私の担当は、医師が患者さんのところで行った診療行為を保険点数に換算し、患者さんが加入する健康保険と患者さんに対して医療費の請求を行う業務です。保険診療で行う行為の一つひとつは、国によって細かく金額(保険点数)が定められています。それに従って、医師がカルテに書きこんだ記録から、診療報酬明細書(レセプト)を作成します。



患者さんとは顔を合わせることもなく、地道な作業をしていますが、医師や診療サポート、ソーシャルワーカーなどいろいろな部門からの情報を集めながら、間違いのないように、いくつかの方法で、何度も確認をしながら進めています。

医療法人 三つ葉
三つ葉在宅クリニック
〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通 3-12
御器所ステーションビル 3F
TEL 052-858-3281 FAX 052-858-3282
URL <http://www.mitsuba-clinic.jp>



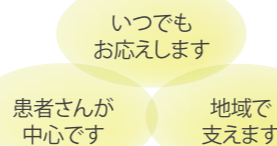
三つ葉しんぶん係メールアドレス
tsubuyaki@mitsuba-clinic.jp

■ 私たちの理念

最高の在宅サービスを提供し
安心して暮らせる社会を創造する



■ 安心を支えるために...



三つ葉しんぶん 16



2012年11月号

「三つ葉しんぶん」は患者さん・ご家族と、三つ葉医師・スタッフの双方向通信です。

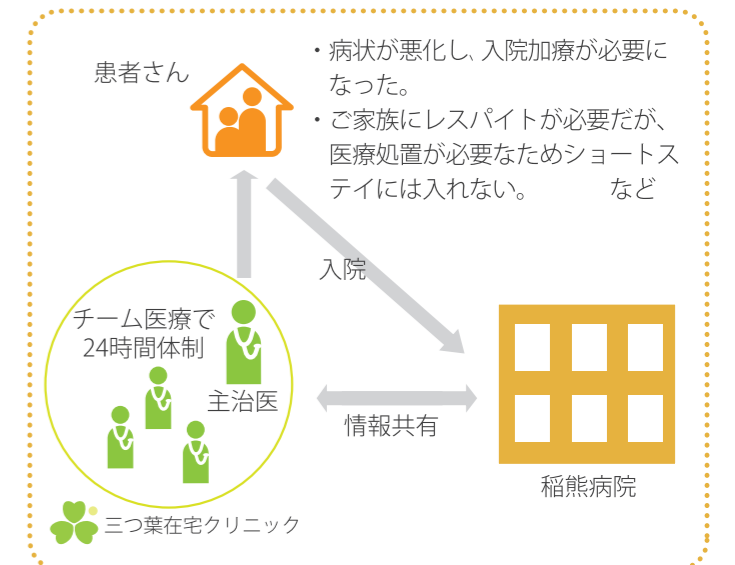
在宅療養支援体制を強化しました。

三つ葉在宅クリニックは、2012年10月より、稲熊病院(瑞穂区)との連携による在宅支援体制を構築しました。在宅療養中の患者さんに入院加療(検査やリハビリを含む)が必要な場合や、介護するご家族の休息(レスパイト)が必要で患者さんに医療処置が求められる場合などに備えてベッドを確保し、適切な医療を受けていただくことができます。

これまで、いつでもすぐに往診対応できる体制を本院のみで構築してきましたが、病状悪化時の後方支援体制を強化することで在宅医療の品質を向上させ、皆さまにより安心してご自宅で過ごしていただくことを目的としています。

これに伴い、当院は「病床を有する機能強化型在宅支援診療所」として診療報酬が算定されることとなりました。皆さまにとっては多少のご負担の増額

(1割負担で約300~400円増)とはなりますが、何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。



※従来通り、他の病院との連携もっております。入院が必要な際は、ご本人・ご家族のご希望を優先させていただいており、それに加えての後方支援体制となります。

今月の三つ葉 ~ “理想の医師とは”②

先月に引き続き、「理想の医師」像について語り合ったディスカッションの中から、みんなのコメントをご紹介します。

小さいころ、自分がかかっていた医師は、ものすごく安心感を与えてくれました。例えばお腹が痛くて受診したら、手をお腹にあててもらっただけで、治ったような気がしてしまう。これが私にとって「医師」のイメージでした。さらには医師という職業である前にひとりの人間なので、「医師と患者」である一方、人と人であることを大事にしていきたいと思っています。(中村)



トをご紹介します。皆さまはどんな医師に出会いたいですか?

研修医時代の指導医の先生が、私にとってひとつのモデルになっています。とても頭が良く、いろいろなことを知っていて、非常に理論的に考える一方で、ユーモアがある。研修医に対して熱心に教え、患者さんとの距離も近く、診察も心のケアもしっかり行う先生でした。相手が何を求めているかを考えて、できるだけそれを出せるように努めていきたいと思っています。(松井)



英語の doctor の語源はラテン語で「教える人」という意味があるそうです。目の前の患者さんを治すだけでなく、知識・技術を若手に教え、その人がまた患者さんを治す。自分が失敗したことを「医師の通る道」と後進にもう一度失敗させることは許されないのが医療の世界です。自分の持つ全てをもったいぶらずに教え、自らはさらなる向上を目指したいです。(太田)



「良医」か「名医」か。知識や技術はもちろん大切ですが、自分はずっと人間性の高い医師になりたいと思っています。「病は気から」といわれるように、根本的に人間は病気を治す力を備えているはず。だから、患者さん自身が生きがいをもって、生きる活力を見出していけるように、少し背中を押してさしあげられるような医師になれるよう頑張りたいと思います。(松尾)



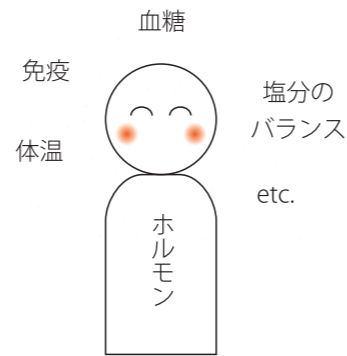
体を調節するホルモン

「ホルモン」って何でしょう？よく聞く言葉ですが、意外にどんなものがよくわからないですよね。ホルモンとは、私たちの体内で分泌され、体の中でいろいろな情報を伝え合って調節を行う物質です。その種類は100種類以上あります。今回は、その中から「甲状腺ホルモン」と「副腎皮質ホルモン」に焦点をあててみます。どちらも、不足すると元気を保てなくなってしまう大事なホルモンです。

ホルモンのはたらき

ホルモンは、消化吸収、循環、呼吸、免疫、代謝などの調節を行い、いろいろな体の機能がスムーズに働くための潤滑油的な作用を持っています。

それぞれのホルモンは強い働きを持ち、ごく微量が必要なときに分泌されて調節されます。このはたらきによって外部の環境変化にかかわらず、体内の環境が一定の状態に保たれるのです。これを「恒常性（ホメオスターシス）」といいます。

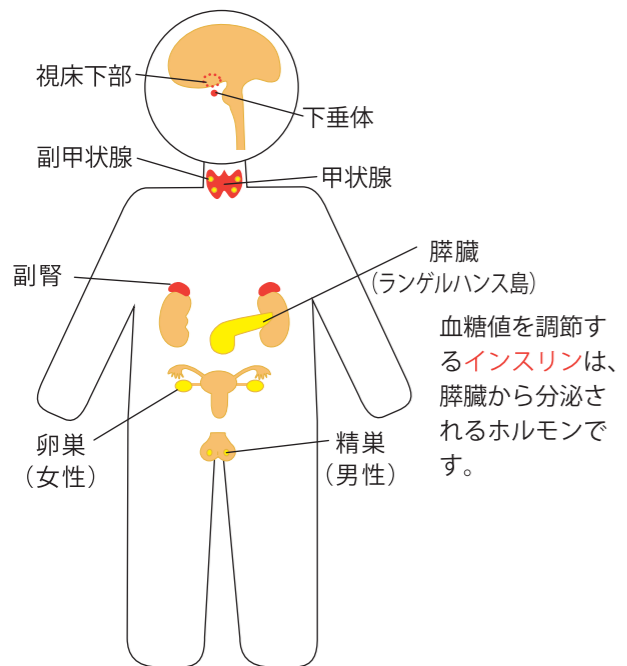


ホルモンはどこから出るの？

ホルモンはいろいろな臓器でつくられますが、主なものは下図に示したところです。

中でも「下垂体」からは、各種のホルモン分泌臓器を刺激し「ホルモンをもっと出せ！」「ホルモンの分泌を少なくしろ！」といった指令を出すホルモンが分泌されています。

●ホルモンを分泌する主な部位



●内分泌と外分泌

内分泌・・・分泌腺から血液やリンパ管に分泌されること ←ホルモンはこちらです。

外分泌・・・分泌腺から体の表面や消化管などの分泌されること（消化管は医学的には「体外」と呼びます）。

●下垂体から分泌される主なホルモン

成長ホルモン 体の成長や代謝を促す。唯一、直接作用するホルモン

甲状腺刺激ホルモン 甲状腺ホルモンの生産と分泌を促す。

副腎皮質刺激ホルモン 副腎皮質ホルモンの生産と分泌を促す。

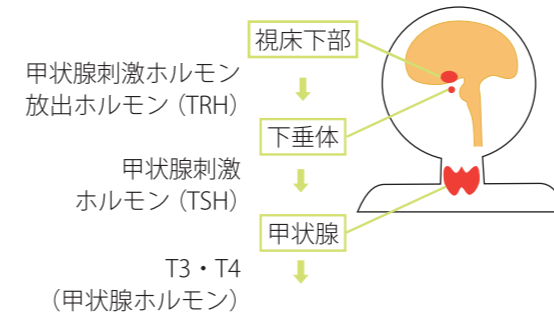
卵胞刺激ホルモン 卵巣から分泌される卵胞ホルモンの生産と分泌を促す。

黄体形成ホルモン 卵巣からの排卵を促し黄体ホルモンの生産と分泌を促す。

甲状腺ホルモン

甲状腺は、首の前側、喉仏のすぐ下にあります。蝶が羽を広げたような形で、縦4cm、厚さ1cm、重さ15gほどの小さな器官です。

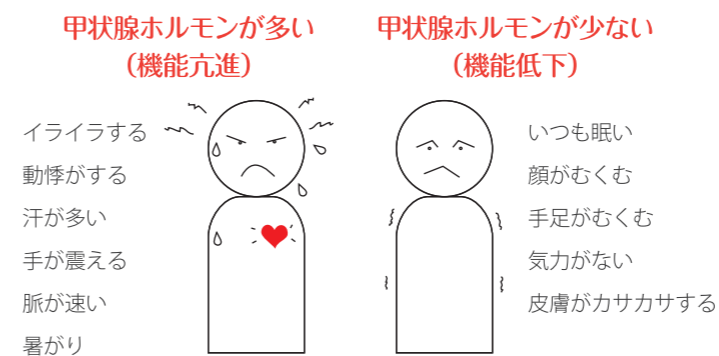
ここから分泌される甲状腺ホルモンは「T4」「T3」と呼ばれ、下にあるようなはたらきを持っています。私たちの体にとって必要不可欠なホルモンであり、脳が血液中のホルモン量を敏感にとらえて、常に一定に保たれるよう、「ホルモンを出せ」という命令ホルモン「TSH」を増やしたり減らしたりして調節しています。



●甲状腺ホルモンのはたらき

- 脳の活性化
- 心臓や胃腸の活性化
- 体温の調節 (新陳代謝で得られたエネルギーで、体温を調節する)
- 新陳代謝の促進 (全身の細胞の代謝を促進し、エネルギーをつくる)

甲状腺ホルモンが必要量よりも多かたり、少なかたりすると、体調にいろいろな変化が起こります。



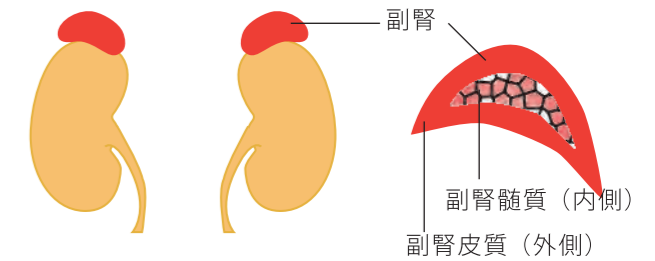
ドーピングの主役「ステロイド」

「ステロイド」というとスポーツ選手などのドーピングを思い浮かべる方も多いでしょう。こちらで使われるのは「アナボリックステロイド（蛋白同化ステロイド）」や「テストステロン」と呼ばれるもので、いずれも男性ホルモン作用を持っていて、筋肉増強効果があります。



副腎皮質ホルモン

副腎は、腎臓の上についているためこの名前がありますが、腎臓とは直接はつながっていません。「副腎皮質」と「副腎髄質」があり、多くのホルモンを分泌しています。



副腎髄質から分泌されるホルモンは、神経伝達物質の「アドレナリン」と「ノルアドレナリン」です。副腎は英語でadrenalといいます。

●副腎から分泌されるホルモンの種類

糖質コルチコイド (コルチコイド) たんぱく質を糖に変えて、体のエネルギー源として蓄える。また末梢での糖の消費を抑制する。他に抗炎症作用、抗アレルギー作用、免疫抑制作用などを持つ。

鉱質コルチコイド (アルドステロン) 電解質バランスなどを調節。

副腎アンドロゲン 男性ホルモンの一種。(男女ともに分泌します)

在宅医療の豆知識

医療用のステロイド

副腎皮質ホルモンのうち、糖質コルチコイドの成分を化学合成したものが医療用に使われています。膠原病などの自己免疫疾患、アレルギーによる炎症などに対して処方されます。代表的なステロイド剤に「プレドニン」「リンデロン」などがあります。身近なところでは、虫さされのかゆみ止めなどにも入っています。

ステロイド剤は、強いお薬なので、効果も優れていますが、副作用もあるため、正しく使用することが大切です。

ステロイド剤の主な副作用

- 感染症 (免疫を抑制する作用があるため)
- 糖尿病 (血糖を上げる作用があるため)
- 骨折 (骨をもろくする作用があるため)
- ムーンフェイス (皮下組織 (特に顔や体幹) に脂肪が沈着しやすくなるため)