

地域医療から人生を考える
ライフスタイルマガジン

あした葉ニュース

vo.1



いしが在宅ケアクリニック新社屋東側外観



医療法人 SIRIUS いしが在宅ケアクリニック

地域住民への啓発活動に尽力されてきた「あした葉」さんには何度も講演会にお招きいただき大変お世話になりました。一般社団法人化、誠におめでとうございます。さらなるご発展およびご活躍を祈念しております。

「いしが在宅ケアクリニック」のご紹介をさせていただきます。当院は2009年7月に開設した四日市市山城町にある在宅医療専門の診療所です。現在、医師9名、スタッフ総勢45名体制で訪問診療を行っております。当院の主な患者さんは、がん・難病・医療依存度の高い方・独居の方など、かかりつけの医師で対応の難しい患者さんを中心に診療しています。これまで11年間で4065名の方に訪問診療をさせていただきました。在宅で2593名の看取りをさせていただきました。在宅看取りやがんの緩和ケアの診療では西日本一の実績があります。今後も一般社団法人・あした葉さんと様々な連携をしながら、在宅医療の普及のため活動していきたいと思えます。

医療法人SIRIUS

いしが在宅ケアクリニック

理事長 石賀丈士

「明日の地域医療を考える住民の会・あした葉」は9年経過したところで、令和2年3月27日に「一般社団法人あした葉」に移行させていただきます。

これまで、地域医療は住民、行政、医療・福祉機関が協働でつくるものという理念で、在宅療養啓発活動を中心に活動してまいりました。これからのあした葉は、「会員相互扶助」の目指し、居場所、健康予防、相談・連携、世代間交流、を要に住みやすい街づくりのため地域貢献と、人の尊厳を守り自律して「元気で長生き」できるようにサポートをさせていただきます。と願って活動してまいります。

このライフスタイルマガジンがお役に立てると考えています。今後とも宜しくお願いたします。

一般社団法人あした葉理事

ずいぶん前になりますが、昼の人気情報番組で、どこかの知事が「コロナにはヨードうがい効く！」と取れる発言をしたのを覚えていますでしょうか？ その日の午後から街の薬局はオオゴトになりました。店頭からイソジンを始めとするポビドンヨードうがい薬が一瞬で消えました。マスクミの力恐るべし！私ども薬剤師の地味で面白みのない「いつもの言葉」など一瞬で吹き飛ばす事態となりました。ゴトの真相はあえてここでは触れませんが、正しい情報は面白みにかけるうえ、インパクトがなく印象に残らないのでしょうか無理ありません。

さて、あえてかぜの予防とうがい薬の使い方についてお話します。



～かぜの予防には、水道水でのうがいをおすすめします～

一般社団法人四日市薬剤師会 藤戸健司

「え？」と思うかもしれませんが、うがい薬を使ったほうが殺菌・消毒作用があつて良いように思いますよね、意外ですよね。確かにバイキン（細菌・ウイルス）が感染して、のどが腫れたり痛みが強い場合は、このうがい薬がとても効果的であることがわかっています。

では、かぜの予防のためにこの茶色のうがい薬を使ったほうが良いのでしょうか？ これについては今から15年以上前に京都大学の研究チーム（保健管理センター）が答えを出しています。それは…「水うがいでは、かぜの発症者が4割程度減ったのに対し、イソジン等のヨードうがい薬では、かぜの予防効果は認められなかった」※1…というものでした。

殺菌・消毒作用により、のどの正常な時に住みついている無害なバイ菌もいっしょに殺されてしまったり、のどの組織が殺菌剤によって傷められてしまったため、かえってかぜのウイルスに感染しやすくなったのではないかと考えられています。ですから、カゼの予防にう

がいをする場合は水道水で行いましょう。わざわざ塩水や、お茶でうがいする必要はありません（お茶は飲みものです）。

新型コロナウイルス（SARS-CoV-2）は人類が未遭遇であったため、われわれの体にはこのウイルスと戦うべき十分な戦力（免疫）持ち合わせていません。そのため罹患してしまう

と重大事となるため、通常のかぜとは比べ物にならないほど念入りな予防行動を徹底しなければなりません。

この病原体に対しての研究は途上であり確立しているわけではなく、新型コロナウイルスを一般のかぜのウイルスと同等に扱うつもりはありませんが、ここではあえてかぜの予防と関連付けることで、何らかのヒントになればうれしく思います。最後に一日も早く、この疫病の治療や予防に対して画期的な方法が見つかることを心から祈ってやみません。

「ウイルス感染症は怖い？」

アクエア・メディカル・ステーション

鳥越 貞義

2020年は新型コロナウイルスが世界的に大流行をし、感染症の怖さを印象付けている年です。そこで、感染症とりわけ私の専門分野でもあるウイルス感染症について少し解説します。

感染症とは、ウイルスや細菌あるいは真菌などの微生物が体内に侵入し増殖することによって生じる様々な病気の総称です。感染症が成立するためには、病原微生物の存在、感染経路、免疫力に対抗して体内で増殖するという条件が必要です。これを新型コロナウイルス感染症に当てはめると、感染している人の唾液や鼻汁にウイルスが存在し、咳やくしゃみ等によりウイルスが空气中に飛散し、飛沫となり同じ空間にいる健康者の口腔、鼻腔、眼の粘膜に付着し、感染を起こすということになります。ウイルスが体内に入っても抵抗力（免疫）により病気になるのを防ぐ事ができる場合があります。免疫には自然免疫（この免疫が強いと、風邪を引きにくい体質と表現されたりする）と獲得免疫（一度その病気に罹患することや予防接種で得られる）があり、新型コロナウイルス感染症の場合、自然免疫が軽症化に重要な役割を果たしているという意見もあります。いずれにしても、感染者と同じ時間に同じ空間（室内）にいたことが感染を受ける原因となります。マスクの効果は限定的で、手洗いやうがいは感染防御の効果は期待できません。ウイルスが付着した物に触れて感染する接触感染のリスクは高くないと思われ

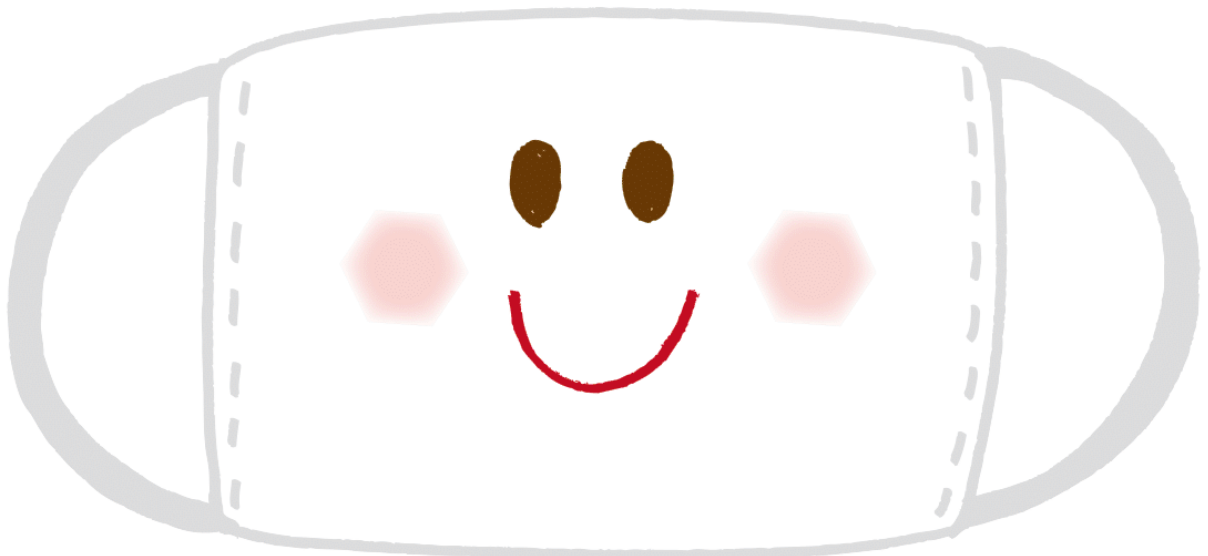
ます。



ウイルス感染症はありふれた病気で、一般的には「風邪」と言われる事が多いです。夏風邪のなかには手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱等がありますが、今年の夏はこれまでのところ流行がみられていません。これは新型コロナウイルス感染症を警戒して生活しているのが原因と思われる。その他、小児期に見られる突発性発疹や再発を繰り返す口唇ヘルペス、冬に見られるインフルエンザ等沢山あります。昔から存在しているコロナウイルス感染症も冬期に多く見られますが軽い風邪症状を起こすウイルスです。

ウイルス感染症に有効な薬は少なく、単純ヘルペス&水痘、インフルエンザ、エイズ、B&C型肝炎ぐらいでしょうか。もちろん抗生物質は効果がありません。それに対してワクチンは種類が多いです。麻疹、風疹、ムンプス、ロタウイルス、水痘、日本脳炎、B型肝炎、ヒトパピローマウイルス（子宮頸癌ワクチン）等多数あります。新型コロナウイルスに対してもまだ本当に有効な薬はなく、ワクチンも開発段階です。ワクチンの方が希望を持てるように思われますが、実用化されるまでは感染しないように注意する以外に身を守る方法はありません。しかし、あまり萎縮して普段の生活に困窮するようでは困ります。まして、経済活動が崩壊しても困ります。幸い、万が一感染しても重症化する頻度はインフルエンザと同等か少し高い程度と思われる。極端に恐れず、冷静な生活をしていくことが大切だと思います。

マスク



あした葉の魅力溢れる会員さんを紹介します！
※今回掲載された会員についてのお問い合わせはあした葉まで。

会 員 紹 介

「つながりを力に
活動しています」

私は今、一般社団法人ネクストステップ研究会という団体で活動しています。次の世代、その次の世代へも、きれいな空気や水、土壌など、命を育む基本となる環境をつないでいきたい。環境を壊さないで暮らせる持続可能な社会にしていきたい、そんな思いを基本にした団体です。

最近の主な取り組みは、少子高齢化の中でどんどん増えていく空き家を地域でどうしていくのかを考える市民協働事業や生ごみを市民の取り組みで資源化して活用するモニター事業、コロナ禍でも学びを止めないために、持続可能な社会づくり（SDGs*）を考える市民向けオンライン講座の企画運営などを行っています。

そしてもう一つ、今年はマスク不足の中で、「マスクの橋渡し」活動に取り組み、4月から7月までの4か月間で6713枚のマスクの寄贈をいただき、四日市社協さんと連携して必要とされる方にお届けすることができました。これらの活動は、私たちだけでできるものは一つもありません。どの活動も多くの団体や個人と協働・連携できて成り立っています。全ての人が人間らしく生きられる地域医療を目指して活動されているあした葉さんとも、今後ともいい連携・協働を続けていけることを願っています。

一般社団法人ネクストステップ研究会

福島 典子



※SDGs（持続可能な開発目標）

2015年に国連で採択された2030年を達成年度とする17の目標で、新しい四日市市の総合計画の基本となる考えの一つです。

私たちの活動もあした葉さんの活動もいくつかの目標に繋がっています。

「手話と私。」

私の姉は耳が聞こえません。家庭内では口話（口の動きで読み取る）でのコミュニケーションでしたので手話を知らずに育ちました。耳が聞こえないということはどういう事なのか…手話で会話をしている方を見るにつけ又、職場にもろうの方がみえる事もあり60歳を機に遅いスタートではありますが手話サークルに入会し今年で4年目になります。日本語とは異なる「手話」という言語。知れば知るほど深いろうの文化などこれからも楽しく学ばせて頂こうと思います。

西田悦子





義富 千恵子

サロンちえとこ

ご縁のあった皆様が病院や薬に頼りすぎることなく毎日元気で笑顔で暮らせるよう、心身両面から応援すべく、整膚（せいふ）の施術と講座、カウンセリングを行っています。（お店は鈴鹿市の「サロンちえとこ」）皮膚をつまんで優しく引っ張る整膚は、抜群の心地よさと血流アップ効果で、心身を温めてゆるめ、身体が軽くなると評判です



あした葉の理念に共感しお手伝いをしております「元氣じるし」です。私がお一人様の孤独死増加に心を痛め独居高齢者見守りサービスを始めて早や5年。今では障害者の居宅介護「のんきじるし暮らし工房」や重症心身障害児の放課後等デイサービス「のんきつづ」も展開。「誰もが人として自分らしく生きる、生き抜く！そのお手伝いを全力でする！」事を大切に、これからも関わった全ての方々に「元氣じるし」にしていきたいです！

一般社団法人ライフエンディング・ステージ東海
元氣じるし株式会社

石山 純

あしたば会員募集のおしらせ。

「元気で長生き」
あなたもあした葉の
仲間になりませんか？

一般会費：2000円/年
法人会員：10000円/年
賛助会員：1000円/回

会員特典

- ★講演会参加割引
- ★会報や季刊誌のお届け
- ★医療介護相談無料
- ★終活・相続相談（初回1時間無料）
- ★笑いの専門家が笑いをお届け
- ★農園野菜収穫に参加（人数限定など）

「傾聴、コミュニケーション」

病院で看護師として、勤務していましたが、余命が短く、入院生活で苦しんでいる患者に、看護師として、ベッドサイドで苦しみを聞いてあげられているのか？立ち止まる時間が欲しかった。

58才で早期退職をして、2005年、日本傾聴ボランティア村田久行氏の傾聴ボランティア養成講座を6日間京都で受講。その後も3回にわたる指導者養成講座を受講して認定された。

地元四日市で、傾聴ボランティア「四傾聴」を立ち上げ、病院、ホスピス、施設などで傾聴ボランティアを行っている。2008年から、「四傾聴」として、ボランティア養成講座を開催して、ボランティアの仲間を増やしている。

今年の養成講座は、10月24日～12月5日に開催予定です。さらに、傾聴ボランティア指導者養成講座の予定もあり、後継者の育成にも力を入れている。養成講座を6日間京都で受講した。その後も3回にわたる指導者養成講座を受講し、認定された。



あした葉主催

緩和ケア講座講師

猪岡 紀久子



寺子屋うきはし

毎年、夏休み最後のお楽しみ、寺子屋うきはしでは、学童の子どもを中心に子どもステーションが開かれます。コロナ禍での集まりは、気を使いますが、たこ焼きなど自分たちで作り食べました。

昨年引き続き腹話術の萩美恵子さんに来ていただき、たるちゃん、夏の時期の身体の安全と交通マナーについて話していただきました。萩さんは、39才から10年以上、民生委員をされていた経験があり、慰問などに伺う場合に何か、技術が必要と考え、腹話術を習われています。子どもたちの夏の良い思い出になりました。



たかっすいのパソコン豆知識

タイピングは5分で半分マスターできるってホント!?

手元を見ないで文字を打てたらいいなあって思ったことはありませんか？実は意外と簡単なんです。その近道とは、まずは「a」「i」「u」「e」「o」の、たった5つを覚えるだけです。「a i u e o」を覚えてたら、「かきくけこ」を打ってみます。「k」を探したとしても、「a i u e o」は迷わず指が動くはずですよ。まずここで入力スピードが2倍になりました。そして「a i u e o」は母音で、どの文字を打つにも使うので、この時点でもう半分マスターなんです。

さらに！「a i u e o」を覚えて、見ないで打てる文字は5文字です。が！続いて「k」を覚えると、打てる文字は一気に2倍の10文字に増えちゃいます♪そして「s」を覚えると3倍の15文字に♪あとは倍々で増えていきます♪手元を見ないで打つには、指はどれを使ったらいいの？という疑問が出てきます。キーボードの「F」と「J」を見てみてください。突起があったり、深く凹んでいたり、触ってわかる特徴があります。「F」と「J」に人差し指を置き、そこを基準にそれぞれ横に行くに連れて、中指、薬指、小指と続きます。ここにそれぞれ指を置いた形が「ホームポジション」といいます。両人差し指の内側のキーも人差し指、小指の外側はすべて小指が担当。そのまま上下にスライドしたところが、正しい指の位置です。最初は、常にホームポジションに指を置いて、「あいうえおあいうえお…」と練習してみま

しょう☆

私の故郷は奈良県の山添村という駅もコンビニもなく、信号機が村に一つだけというような田舎の村です。

私は昼は二歳の息子と遊びながら夜中にデザインの仕事を忙しう生活を送りながらも、世間の喧騒とは別世界のようなとても平和な春を過ごしていました。人は少ないし、外に出れば川でも山でも遊び放題。山のカフェからの眺望は素晴らしい、しかもネット環境で仕事もできるという…このコロナ禍では最高の環境に自分はいるのだなあ、と改めて地方の良さを感じました。

何より安心したのが、実家の米専用の冷蔵庫の中に一年分の米がズドン！と収納されていること。常に野菜がいっぱいあるの畑もあるので自分はとりあえず、たんぱく質だけ買うことができれば息子を食わせるくらいは出来る。と妙に安心し実家の両親にひたすら感謝したのでした。

近所のおばちゃん「こんな山添村で良かったと思っただことないわ。」と笑いあっていました。今こそ地方の良さが見直される時ではないかと思えます。老後に何千万円必要だと見えない不安に怯えて生きるよりも、目の前のお米と野菜に感謝して、今日を生きることにより幸せを感じる。そういう生き方をしたい、と改めて気付かされたのでした。

きつと古代から日本人はそういう生き方をしてきた民族ではないか、と稲穂が黄金のように輝く景色を見て思いを馳せた秋なのでした。

みであデザイン製作所

ひろ みゆき



こはる短歌

満月に 願うはひとつ 目の前の
コロナウイルス 消えてなくなれ

今年こそ いろんなものが 見えてきた
感染リスク ざわつく世界



秋



のお楽しみ

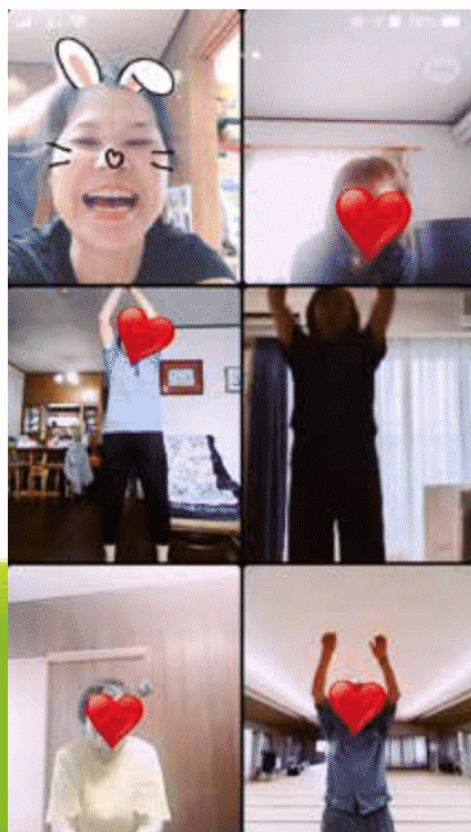
「朝の健康体操と笑いヨガ」

「笑いの体操」と、「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。

コロナ禍にて、みんなで集まって、リアルに笑い会うことができなくて…ただ今、LINEビデオ通話にて、平日の朝、みんなで笑ってます。

笑って免疫力アップして、コロナにも、酷暑にも、負けないぞお！

小島美鈴



鮭焼き漬け

管理栄養士 萩三徳



秋は鮭の美味しい時季。カンタンなのに、おいしく、日持ちします。ご飯が進む一品です。お弁当にも喜ばれます。

■材料 2人分

・ 鮭切り身…2枚

★漬け汁

・ 酒…カップ1-2

・ しょうゆ…カップ1-2

・ みりん…カップ1-3

・ 唐辛子…1つ

■作り方…

① 酒、みりん、しょうゆ、唐辛子を鍋に入れひと煮立ちします

② 鮭に少々塩をふり、グリルで色よく焼きます

③ 漬け汁に焼いた鮭を漬けます

鮭には中性脂肪を減らす、免疫力を高めるなどの効果があります。バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

イベントのおしらせ

「人生100年時代をどう過ごすか」

～うごく、動かす、動ける、身体づくりに大切なこと～

日時：10月17日（土）10時～11時30分

大阪大学名誉教授・同先端科学イノベーションセンター特任教授

柳田祥三 先生

「有機化学合成を飛躍的に進化させる」といわれている「マイクロ派の熱触媒」をはじめ、様々な共同研究を行っている。

内容：人生100年時代とミトコンドリアの活性化

場所：四日市市三浜文化会館・視聴覚室

定員：30名 会費：500円



第6期 緩和ケア講座

会場：なやプラザ

住所：四日市市蔵町 4-17

各講座 1,000円（税込）どなたでも受講可能です。

「アロマの効果癒しの実践」

10月10日（土）13:30～16:00

アロマ専門店 KANON

店主 アロマセラピスト

安田由佳氏

「自己決定からの退院支援」

10月31日（土）13:30～16:00

愛知県がんセンター

緩和ケア認定看護師

永田智子氏

「幸せ案内セルフコーチング」

11月7日（土）13:30～16:00

幸せ案内人

柘植道子氏

「臨床宗教師が心のケアに関わること」

12月12日（土）13:30～16:00

一般社団法人 日本臨床宗教師会

臨床宗教師

村鳥正浩氏

「緩和ケア病棟実際・見学」

日程未定

みたき総合病院

なごみ緩和ケア病棟

渡邊尚美 師長

※12月19日フォローアップ
研修（油田直美氏）

※9月20日以降は、オンラインと
会場と両方で開催いたします。

一般社団法人あした葉 三重県四日市市浮橋一丁目 24-7

TEL/FAX059-321-4706

✉ wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp

web サイト : <https://www.rikiriko327.com/>

