



## 理事長より

私事で恐縮ですが、早いもので在宅医療を始めて14年になろうとしています。その間に介護保険制度の開始や在宅療養支援診療所という制度ができたり、社会的にも在宅医療が認知されるようになり、仲間も急速に増えてきました。思い起こすとこの14年間で随分在宅医療・在宅介護は進展してきたと思っております。しかし一方で都心部では独居高齢者の増加や老人同士世帯の増加などから、公的医療・介護だけではサポートしきれない人たちが増えております。今後の私たちの課題は孤立化した高齢者の方々の在宅療養環境をどのように整備していくかだと考えております。高齢化社会を迎えて、それぞれの方がその方なりの人生をまっとうされることを希望されております。そのためには誰にもいつかは訪れる、自分だけではどうしてもなくなる状態のときつまり、重度身体介護や、医療的介護を必要とする状態をどのように過ごすかという議論を避けて通ることはできないと感じております。

クリニックの運営に関する事で、お困りの点や疑問点がありましたら、いつでもお気軽に理事長までお電話ください。

しかしこの議論は医療者のみで行うべきではありません。法律家や社会学の専門家や経済事情に詳しい方々、何よりも当事者である高齢者の皆様とともに考えていくことが何より大切と考える次第です。本紙をお読みの方々は、実際に介護の現場の最前線にいる方々がたくさんいらっしゃいます。皆様のお気持ちや考えこそが今後の日本の高齢化に対する適切な提言につながると信じる次第です。これから本紙では、是非そのような皆さんからのお話をご紹介したいとおもいます。皆様方の投稿をお待ちしています。

はなぶさ ひろお  
理事長 英 裕雄

(付記)

投稿のあて先については、3ページのお知らせ欄をご覧ください。

## 銀座ヒロクリニック院長より

日増しに暑さが厳しくなってきました。特に都心部ではヒートアイランド現象により年間の平均気温が3℃上昇し、真夏の東京の気候は亜熱帯のシンガポールやマニラとほぼ同じだそうです。アスファルトの道路やコンクリートの建物による蓄熱、自動車やエアコンからの排熱などによりヒートアイランド現象が引き起こされていますが、人間が快適に暮らすために築き上げてきたものが、逆に人間を苦しめている結果になっているようです。

都市やビルに緑を増やす緑化計画、排熱を減らすため無駄なエネルギーを使わない省エネ対策のほかに、都市に風を通す「風の道」計画というものがあります。

JR東京駅に立っていた高さ約60メートルの「大丸」ビルを解体し、東京湾から皇居の森へ涼風を通すという「風の道」計画。

これにより皇居前ビル街の風速が3割増すとされていますが、現在、解体作業もほぼ終了し、東京駅前の八重洲通りに立つと確かに海風が吹いているような気がしました。「風の道」、みなさまの周りでは感じる事が出来るでしょうか。



銀座ヒロクリニック 院長 しいい とおる 稚井 徹

## 本郷ヒロクリニック院長より

さわさわ、そよそよ、びゅーびゅー……  
ふとしたときに『風』を感じることはありませんか？ 肌で、耳で、目で、そして鼻で。  
絵を観る、音楽を聴くとは違った感覚かもしれませんが、何気ないときにハッとさせられることもあります。その場の雰囲気象徴しているものが風なのかもしれません。

五感をフルに動員してまさに、感じる感覚といえるでしょう。（唐突ではありますが）皆様方のご家庭にも、それぞれ違う風を感じることができると思っています。温かい、帰りたくなるような、居心地のよい……風。何気ないやりとりがこのように感じさせるのでしょうか。ふと、手を止め、足を止め、その場の『風』を感じてみてはいかがでしょうか。



本郷ヒロクリニック 院長 たにかわ ふとし  
谷川 太志

## 看護だより

7月に入って蒸し暑い日が続くようになりました。私たちも脱水にならないように水分を摂りながら訪問しています。皆さんも夏バテ・熱中症にはくれぐれも注意して、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

さて、この春から看護部も人の入れ替わりがありました。そこで日勤の主なメンバーを紹介しようと思います。

おくだまこと  
まずは私。男性看護師の奥田純と申します。ヒロクリニックでもう5年も関わらせていただいています。皆さんが安心して自宅で療養できるようにお手伝いさせていただいています。在宅では珍しい男性ですが、男手が必要なときは、いつでも声をかけてください。

やまぐちみつこ  
看護師の山口光子です。はじめましての方も多いと思いますが、ヒロクリニックに来て1年半が経とうとしています。ご家族の温かさに触れ、生命のすばらしさを感じながら、この1年で自分の感性が磨かれたような気がします。人の心身のはかなさよりも強さを感じる事ができたのは在宅に携わってのはじめての経験です。ご家族や周囲の方々に勝るものではありませんが少しでも力になればと思います。今後ともよろしくお願い致します。

かたやなぎまゆ  
今年の4月より勤務させて頂いております片柳万有と申します。

入職して間もないですが、利用して頂く方々がよりよい生活ができるよう、お力添えが出来ればと考えています。私自身、まだまだ勉強中ですがよろしくお願い致します。

しみずゆき  
こんにちは。今年の春に入職した清水悠紀と申します。在宅看護は初めての領域だったのでわからないことだらけのスタートでした。ヒロクリニックでは、医師・リハビリ・看護師・MSW・事務の方々などさまざまな職種の方と関わることができ、とても充実しています。しかし、なんといっても在宅看護の醍醐味はご自宅に行くとき毎回新しい発見があることだと思います。まだまだ未熟ですが、よろしくお願い致します。

他に、日勤では2名、当直では4名の看護師が所属しております。困ったことがあれば、いつでもご相談ください。



## 在宅の現場にて

～夏を元気に過ごすために～

まもなく梅雨明けを迎えて、本格的に暑くなり、夏を迎えようとしている今日この頃、皆さんお元気にお過ごしでしょうか？

この時期は、いろいろな活動もしやすい時期ですが、一方で脱水や熱中症、さらには汗疹を代表とする湿疹などが心配される時期でもあります。今回は、これらの夏に良く見られる合併症の見方や対応の仕方についてお話します。

まず脱水症ですが、ご高齢の方で、特にもともと飲み込みが悪い方などは、この時期は脱水になりやすいといわれます。高齢の方の脱水症は、喉の渇きを自覚されることは少なく、なんとなく元気がないとか、微熱があるとか、ぐったりしているというだけの場合が少なくありません。

また脱水が進むことで脳梗塞などになりやすいとも考えられることから、一生懸命水を飲むようにしているという方もいらっしゃいます。

しかし、この時期はただ水を多く飲めばいいかというところでもありません。飲みすぎて浮腫んだり、尿量が増えすぎて、不眠になったり、時には心不全になったりするので、調整が難しいのです。

皆さんにお勧めするのは、尿量と体重を見ながら水分量を補充していくという考え方です。むやみやたらに水を飲むのではなく、尿量が少なくならない程度、体重が増えない程度に水分を取りながら、元気の具合や熱などをみていくようにするというやり方です。水分だけが失われる脱水よりも塩分も一緒に失われる脱水が多いといわれています。だから水やお茶ではなく、ポカリスエットなどの塩分を含んだ水分を補充したほうが良いとも言われますが、この場合には、さらに心不全などに注意しながら、摂取する必要があります。

いずれにしても過ぎたるは及ばざるが如しということわざがありますが、一律、水やポカリなどを飲んでいけばいいという考え方はかえって危険ですので、詳しくは主治医にご相談ください。また嚥下の力が弱い方ではゼリーやとろみ剤を使いながら水分摂取を心がけるなどの配慮も大切です。最近在宅や施設医療の現場では皮下輸液という方法などで、自宅でも脱水の治療を行うことが十分可能になっています。重症化しないうちの早めの対応を心がけてください。

また、汗疹を代表とする湿疹になりやすいのもこの時期です。手足が屈曲拘縮している方の場合には肘や膝の内側や股や脇の内側など、普段通気性がよくない場所などにできやすく、また目に触れずらい場所なので、重症化するまで気が付かないということもしばしばです。

背中の曲がった高齢者の場合乳房下や腹部などに行き届くこともあります。そしてただの汗疹ですみず、細菌感染や真菌感染を伴ってしまう場合もありますので、皮膚と皮膚が密着している部位をこまめにチェックして、通気性をよくしたり、清潔を心がけるなどしていただければと思います。

脱水や汗疹などに注意しながら皆様よい夏をお過ごしください。



新宿ヒロクリニック 院長 英 裕雄

## お知らせ

### ・事務連絡

#### ☆投稿のあて先☆

- ・郵便の場合：〒160-0023 新宿区西新宿3-3-1 1 杉本ビル3F  
新宿ヒロクリニック 担当 芝宛まで
- ・メールの場合：shiba@hiro-clinic.com

#### ☆保険者証提示のお願い☆

保険者証の件ではいつもご協力を頂き有難うございます。毎月、各種保険者証を確認させて頂くことになっております。変更の有無にかかわらず、訪問の際にお尋ねさせて頂く事があります。必要に応じてコピーをとらせて頂く事もありますので、その際は宜しくご協力お願い申し上げます。

また、7月は後期高齢者医療保険者証の切り換え時期でもありますので、新しい保険者証が送られてきましたら、訪問の際にアシスタント事務までお知らせ下さい。



## その他

### ・夏の風物詩『花火』

暑い夏がまた今年もやってきました。東京の花火大会で最も有名なものは、毎年7月の最終土曜日に行われる隅田川の花火大会です。記録ではっきりわかる最も古い花火大会でもあるそうです。この大会では毎年2万発以上の花火が打ち上げられ、浅草・向島周辺の河川敷には10万人近い見物客がくり出すそうです。毎年楽しみにされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



### ・事務連絡（相談窓口について）

医療費に関わることなど症状以外に生活上お困りのことがございましたら、相談窓口までご相談ください。担当の者より折り返しご連絡させていただきます。

(相談窓口：新宿ヒロクリニック いいじま 飯島まで)

TEL：03-5909-1220

## アクセス紹介

医療法人社団 三育会

### 新宿ヒロクリニック

〒160-0023

東京都新宿区西新宿3-3-11

杉本ビル3F

TEL：03-5909-1220

(在宅・在宅医療相談室)

TEL：03-5909-1231 (外来)

FAX：03-5909-1233

・JR線「新宿駅」南口徒歩7分

・地下鉄大江戸線「都庁前駅」徒歩5分



医療法人社団 三育会

### 銀座ヒロクリニック

〒104-0045

東京都中央区築地2-7-12

山京ビル3F 308

TEL：03-5551-1220

FAX：03-5551-1221

・地下鉄有楽町線「新富町駅」徒歩2分

・地下鉄日比谷線「築地駅」徒歩2分



医療法人社団 三育会

### 本郷ヒロクリニック

〒113-0033

東京都文京区本郷3-17-11

Zビル2F

TEL：03-5805-1220

FAX：03-5805-1243

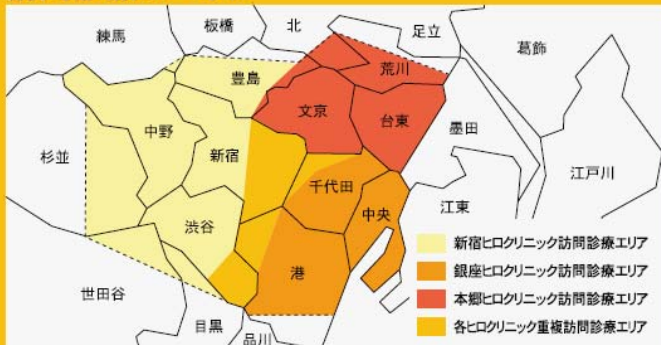
・地下鉄大江戸線「本郷3丁目駅」徒歩2分

・地下鉄丸の内線「本郷3丁目駅」徒歩3分



## 訪問エリア

### 訪問診療のエリア



その他の地域についてもご相談ください。  
対応可能な場合があります。

## 編集後記

今年の夏は、梅雨前に寒い日が続き、冷夏になるのではないかと言われたり、ゲリラ豪雨などと言われる局地的集中豪雨が各地でみられたり、とても気候が不安定な年ですね。これからしばらくは暑い日が続くと思います。皆様方もくれぐれも体調管理にはお気を付け下さい。

次回(秋号)は10月にみなさまのお手元にお届けの予定です。

ご意見・ご感想などありましたらお気軽にお寄せください。

夏号 vol.008 2010年7月発行  
発行／医療法人社団 三育会  
〒160-0023 新宿区西新宿3-3-11  
編集責任者／芝