



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年が皆様にとって良い年である事を祈念致します。

さて昨年12月に行われた第46回衆議院議員選挙では、自民党が294議席を獲得し第1党となり、再度の政権交代となりました。この3年間の民主党の政権運営を顧みればやむを得ないことと思います。

民主党がマニフェストにかかげた後期高齢者医療制度廃止は、自民党が現行制度を基本とすることを公約にしていますので廃止されることなく継続されるものと思います。3年前に自民党が下野する事になった大きな理由が、健康弱者に対する政策に有る事を思い出して政権を運営してほしいと思います。

また、以前からアメリカが要求している「新薬創出加算の恒久化」も公約に入っています。これは新薬は特許が切れても永久に安くしないという事です。日本がTPPに参加した時に、加算率の上限の廃止や市場拡大再算定ルールの廃止などをのまされて薬の値段が高くなる恐れがあります。薬の値段が高くなると薬以外の医療サービスが低下し、新しい技術が保険診療に組み入れられなくなります。次第に収入によって受けられる医療に格差が生じ、国民皆保険の崩壊に至ります。注意して見守らなければなりません。

現在茨城県は、第6次保健医療計画の策定を進めています。茨城県は、10万人あたりの医師数が全国で2番目に少ない県です。医師ばかりでなくすべての医療資源が少なく県民が安心して医療を受けられる体制になっていません。がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病などの死亡率は全国ワースト五位以内と高くなっています。労働者の一般定期健康診断の有所見率は全国が52.5%のところ茨城は54.4%と1.9%も上回っており、日頃から生活習慣の改善を積極的に進める必要があります。

少ない医療資源をどのように有効活用し県民の健康の維持に寄与するか知恵の絞りどころです。第6次保健医療計画の重要項目として、在宅医療に係わる連携体制の構築があげられています。今後ますます高齢化が進み、病床や介護施設が削減されると在宅で療養する高齢者が増えてきます。高齢者は複数の健康問題を抱えており、医師による治療ばかりでなく、歯科医による口腔ケア、薬剤師による薬の管理、訪問看護師による看護など連携してあたる必要があります。

茨城県医師会では、地域医療再生臨時特例交付金の補助を受け、いばらき安心ネットワークの構築に取り組んでいます。まず病院と病院、病院と診療所、診療所と診療所をネットワークで結び、同意を得られた患者さんの情報を共有し、連携して治療に当たれるようなシステムを作ろうとしています。すでに長崎県、岐阜県その他でそれぞれのネットワークを構築し成果をあげています。茨城県のように人的医療資源の乏しいところは、IT（情報技術）を用いた体制を作り効率的な医療が必要です。

いばらき安心ネットワークが構築された時には当院でも参加し、患者さんに安心・安全な医療を提供できるように努力致します。



理事長 小松 満

医者が病気になる時

～前編：病気編～

平素より当院をご利用頂き、ありがとうございます。昨年は私自体の入院・手術のため6月より2ヶ月間休養し、皆様にはご迷惑をおかけし大変申し訳ありませんでした。現在はすっかり回復し、診療・手術も元通りできるようになりました。これまで同様地域の皆様にお役にたてるよう職員一同努力していく所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

整形外科仲間の間では、医者は自分の専門の病気によくなると言われます。私の同門でも昨年1年の間に4人が頸椎の手術を受けています。私も、自分の専門である頸椎の手術を受けることになり大変驚きました。経過をお話しますと、昨年4月中旬に年齢のせいでもともと硬い体が更に硬くなり車の車庫入れで頸がよく回らず後ろが見づらくなったので、少し可動域を広げてやろうと思いっきりわざと頸を右後方に回したのです。その瞬間、頸の後ろから肩甲骨にかけて電撃痛が走りました。あー椎間板をやったなあと、すぐに思いました。ぎっくり腰と同じで頸が全く動かせません。手術の予定は2ヶ月先まで一杯で外来もなかなか休めないし、これは困ったことになりました。痛み止めを飲めば何とか仕事が出来そうなので、周りに悟られぬように出勤していました。

1週間位経ち、朝起きたら頸の痛みがなくなっていました。良かった良かったと起き上がったら、左手が痺れています。典型的な椎間板ヘルニアの症状です。腰のヘルニアも最初は腰が痛くなり、1週間位で腰痛がなくなったら足の痛みと痺れが出てくるのが典型的な症状です。痛めた椎間板がしばらくして後方に飛び出し、神経を圧迫するのです。

幸い症状は左手の痺れだけで、力が入るので何とかかなりそうなので仕事は続けることにしました。手術で頸を前に傾けているときは症状がなくなるので、手術は問題なく出来ました。困ったのは外来で、レントゲンのモニターを見るときに頸を少し持ち上げると左肩から左手まで電気が流れるような痛みと痺れが出てきます。5分と頸をまっすぐに出来ません。顔は下を向いて、モニターを上目遣いに見上げていないといられません。かなり怪しい格好です。こうなると、外来の看護師も様子がおかしいと思い始めます。

麻薬系の痛み止めを飲みながら1週間ほど何とか業務をこなしていましたが、5月の連休明けの朝ついに右手まで痺れてきました。常日頃外来で診療している頸椎の患者さんには、「片手だけの痺れなら薬で様子をみていて大丈夫ですけど、両手が痺れてきたら諦めて手術を受けて下さいね。」と笑顔で話していましたが、笑顔どころではなくなりました。こりゃついに諦める時が来たなと観念して、苦手なMRIを受けることにしました。

2カ所でヘルニアが飛び出しており、脊髄神経が半分位まで押されて潰れています。ぞっとする画像所見です。ほっとくと両手足が動かなくなってダルマさんになりますよと、何年間も患者さんを脅かし続けた天罰が下りました。さあて仕事の段取りはどうするか、へそくりはどこに隠そうか、いや正直に家内に申告すべきか、家にいない間に見られては困るDVDと本は何処に隠そうか、やるべき事は満載です。

そうだな肝心な手術は何処で受けようか・・・

衝撃の治療編は、次号で

院長 中島 宏

ロコモ体操

ロコモって？

ロコモーティブシンドローム(運動器症候群)

略して『**ロコモ**』と呼ばれています。

筋力低下、関節痛、バランス能力の低下などが原因で転倒したり、介護が必要になる可能性がある状態のことです。

以下の項目で**1つでも**あてまはると感じた方は

ロコトレしてみてもいいかもしれませんか？

ロコモチェック！

- | | |
|---|---|
| ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする | ☐ 片脚立ちで靴下が履けない |
| ☐ 階段を昇るのに手すりが必要 | ☐ 2kg 程の買物袋を持ち帰るのが大変 |
| ☐ 15 分以上続けて歩けない | ☐ 掃除機がけや布団の上げ下ろしが大変 |
| ☐ 横断歩道を青で渡りきれない | |

いくつかある中から今回は2つの運動を簡単に紹介します。

膝伸ばし運動

膝痛予防！



椅子に座って
左右交互に
ゆっくりと
膝を伸ばす

左右交互に 10 回ずつ行い、
1 回伸ばすのに 5 秒かける。

片脚立ち

バランス UP！



手すりをつかんで
片脚を上げて
30 秒間保持する

転倒に注意！

注意してほしいこと

痛みのある場合は我慢して行わないでください。

運動は勢いをつけずにゆっくりと。周りに気をつけて行ってください。