

めでいかすどる
Médicastre



「湯野浜カントリークラブからの展望」

鶴岡地区医師会

18年 10月号

『小児気管支喘息の治療の考え方 － ガイドライン（JPGL2005）の要点と展望－』

東京慈恵医科大学小児科

勝 沼 俊 雄 先生

近年、小児においても、喘息の基本病態は慢性の気道炎症であり、経過に伴って気道リモデリングの進展する可能性が指摘されてきた。しかし小児期、特に乳幼児期には、気道ウイルス感染後に喘鳴発作を繰り返す reactive airway disease（喘息性（様）気管支炎）も混在するため、病態を成人喘息と同一には考えられない。

長期に及ぶ喘鳴児予後調査によれば、「小児喘息」の50%以上は、成人後も寛解に至らない。乳幼児期に喘鳴を繰り返したが、学童期以降は grow out したと考えられる児でさえ、後年喘息を再発する例が少なくない。いわゆる「寛解者」の気道粘膜病理所見において、明らかな炎症・リモデリング所見が示されている。小児の喘息治療が簡単ではないようである。一方で、2歳以下では気道炎症・リモデリング所見は目立たない。幼児以上の喘息では成人並みの気道リモデリングも想定されているのに対し、early intervention の可能性を示唆する所見といえる。

JPGL2005 において、軽症持続型（GINA では“intermittent”、毎週に至らない喘鳴）からの吸入ステロイド（ICS）導入が示された。ICS やロイコトリエン拮抗薬等の抗炎症治療による early intervention が明確になったといえる。

一方、実際の診療では乳幼児喘息（喘鳴）に対し、特有のジレンマがついて回る。すなわち長期ケアに関し、早期に走れば過剰診療に陥るし、遅きに失すれば治療効果を低めてしまう懸念がある。さらに改善後は、いつまで治療を続け、いかに減量・中止するべきなのか？

今後、質の高い臨床研究により徐々に適正使用が明らかになるだろう。演者自身は、治療の安全性を担保すれば、若干の過剰診療に傾くとしても、喘鳴児全体の予後を良好に導くため致し方ないとする。

より適正な小児喘息診療を実現するためには、喘息病態を簡便かつ正確に判定できるツールの開発努力も非常に重要と考える。

山形県准看護学生親善体育大会

日時：平成 18 年 9 月 15 日（金）

場所：酒田市国体記念体育館

34 回目を迎えた大会でしたが、酒田の准看護科の閉校に伴って今年で終了になります。来年度は 2 年生が中心になって体育大会を行なおうと計画をすることになりました。一部には職員の参加もという話もでておりますがどうなりますか。結果は午前の部が 1 年生 2 位、2 年生が 3 位、午後の部のバレーボールでは 1 年生女子と男子チームが優勝しました。

2 年 兼 子 奈 美

今回の体育大会は皆にルールを把握してもらえず、酒田の方に迷惑をかけました。協議では皆協力して頑張れたと思います。私もいろいろな協議に出させていただき久しぶりにたくさん走り、筋肉痛にもなりましたが、汗をかき楽しかったです。

今回私たちは団結力がなく皆自己中心的な考えでひとつになれなかったことを痛感させられました。HR 委員として皆をまとめていくことに欠けていたと思います。

これから看護師を目指すものとして謙虚さや人を思いやる事、責任感をもっていかなければならないことを念頭に改めていかなければと思います。その為に少しでも周囲から認めてもらえるよう私自身、意識していきたいと思います。

3 年 丸 山 茜

身体を動かすこと・イベントが好きなので今回の体育大会は何日も前から楽しみにしていました。しかし終わってみれば反省点ばかりでした。ルールについてうる覚えだった事は企画してくれた酒田の皆さんに本当に申し訳なかったと思います。「練習する機会が少なかった・・・」そんな理由をつけ、結局は自分達の体育大会なのに全て人任せにしてしまっていた事が原因だったのだと思います。そして〇×クイズでは、絶対に 1 年生に負けられない看護問題の題目だったのに、思いもよらず早いうちに脱落してしまい、2 年生のバカっぷりを証明してしまう結果になり本当に恥ずかしく思います。

イベントだけでなく日々の学校生活でも、もっとみんなで協力していけたらいいなあと思います。クラスの雰囲気を変えていけたらいいです。



鶴岡地区臨床整形外科医会編集の スポーツケアチェックの紹介

志田整形外科クリニック 志田 秀 隆
TEL 0235-22-8070

鶴岡地区の整形外科医会では「スポーツケアチェック」なる小冊子を作成しました。主には、中学生のスポーツ競技者のケガ、障害歴を書き込んでもらう手帳のようなものです。これを通して、競技者の自己管理とメディカルサポートを行おうというものです。その意義を以下に述べたいと思いますが、鶴岡地区医師会の諸先生方におかれましては、写真1のような冊子を中学生などから示されたり、スポーツでケガをしてしまった生徒などを診る機会がありましたら、地区の整形外科にご紹介いただきたく存じます。またこのような我々の取り組みに、ご理解下さいますようお願いいたします。

スポーツには、その目的や技術レベルによって、競技スポーツからレクリエーション・スポーツ、健康スポーツなどがあります。また、健全な心身を育成するために中学や高校で行われる学校スポーツなどがあります。

プロやトップレベルのアマチュアスポーツでは医学的な健康管理が主催者や管理者に義務付けられており、常時指導や助言を受け入れる体制にあります。

しかし、学校スポーツは継続的な医学的健康管理が行われずスポーツ医療の真空地帯でスポーツが行なわれていると言えます。この真空地帯を埋めるものとして、習慣や迷信、あるいは民間療法などといった不適切なものが今なおはびこっています。こういう状況下で、組織的にしかも大規模に行われているのが学校スポーツの現状です。しかし、障害の危険性はスポーツのレベルに関係の無いことを考えますと、この真空地帯を黙認できないことはいまでもありません。学校スポーツでケガや障害のために整形外科医を受診する競技者は約1割であり、民間療法に頼るのは約2割、残りの7割はほとんど受診せず放置して

おり、問題は、治療をしないで放置している学生たちの多さもさることながら、その大多数がケガや障害は治療の必要がないと思っていることです。さらに中学校などのクラブ活動の指導者は、学科担当教諭が掛け持ちすることが多く、通常の学科の実務に追われる中で、トレーニング理論・実践やスポーツ傷害に対する知識を習得する余裕などありません。そのような環境の中で、彼らは自分が指導している部活の好成績を求められると同時に、競技者の健康管理の責任を負わされている現状があります。庄内地区も例外ではありえません。

ここで、ある症例を紹介します。

「中学2年生男子」診断：足関節外踝剥離骨折。サッカー部活中に受傷し、同日、母親と来院。レントゲン写真にて確定診断後、ギプス固定による治療を推奨。はじめ拒否した本人に、母親と説得し承諾を得た上で半肢ギプス固定を行った。一週間後、母親とともに再診。前回固定したギプスは近くの民間施術院にて既に除去されており、足関節の腫脹・疼痛著明。競技者は今後どのような後遺症が残っても良いからギプス固定をしないで治療をして欲しい、サッカーがプレーできる程度に痛みをとってくれればあとは我慢する、これは監督の指示でもある、という。母親もこれに同意している。それがいかに無謀で危険な要望かを説明したが翻意できず、その場は保留とし、翌日再度、サッカー部の指導者(中学校教諭)、競技者、母親と4者で話し合った。

ここに至った経緯と事情を整理してみます。

1. 指導者は競技者から「ただの捻挫だ」と聞かされた。
2. 指導者は筋力が低下するから捻挫に対してギプス固定はいけない治療であり、トレーニングをしながらでも自然に治るものだと思っていた。

3. 指導者、競技者と母親は、民間療法師から「テーピングとマッサージで治癒する、トレーニングも大会も通常通りやってよい」といわれ、安心して、逆にギブスを巻いた医師を不審に思った。

4. 競技者は大切な大会を控えており、何としてもトレーニングを続けて大会に出場したかった。

5. 競技者と母親はギブスを外したが、症状がひどくなり、どうしてよいか分からなくなり再来した。

あらためて3者にギブス固定の重要性和放置した場合の危険性を説明したところ、とりわけ指導者の理解を得ることができた。彼とともに競技者と母親を説得し、最終的にギブス固定治療の同意を得た。

その後の経過は良好で、約6週間で競技に復帰し、現在後遺障害もない。

スポーツ傷害を巡る学校スポーツ環境の問題は、上記のような誤解や、競技者の偏った指導、整形外科と接骨院の関係の薄さなどが挙げられます。これらの克服には様々な方面からの組織的な協力がきわめて重要であると考えこのような冊子を作成しました。競技者本人、家族、指導者、医療機関相互が誤解をなくし、さらに選手が怪我することなく競技力向上に集中できるようにこの冊子が役立つことを願っております。とりあえずは鶴岡市内中学校を中心に配布することになりましたがこの成果によってはさらに大きく広げていくつもりであります。

質問、問題点などがありましたら当方までにご連絡いただきたく存じます。

ここに、この冊子を作るに当たり御協力して下さった諸先生方、鶴岡市体育協会、鶴岡市スポーツ強化後援会、鶴岡市教育委員会に深く感謝いたします。



写真 1

県救急医療表彰

地域の救急医療の確立に貢献した功労者に対する知事表彰が9月8日山形県庁で行なわれ、齋藤壽一先生が表彰されました。おめでとうございます。

なお、齋藤先生のほかは、武田雅身先生（寒河江市）、遠藤一平先生（米沢市）のお二人です。



私のお勧めの店

その 12

横 山 靖

昨日の休診日を利用して秋田県に行き、十文字ラーメン（マルタマさん）と横手焼きそば（神谷焼きそば店）を食べてきた。それにしても十文字ラーメンには驚いた。これを中華そばというのだろうか？まあしかし、こういう個性的な作品を味わうのがご当地ラーメンを食する楽しみである。さて、横手の焼きそばはどうかというと、これは掛け値なしにうまかった。横手の焼きそばは、いわゆるソース焼きそばである。横手市は今や日本では静岡県富士宮市と並ぶソース焼きそばの2大産地なのである。横手の焼きそばは麺に特徴があり、やや太めの四角いストレート麺である。ソースはウスターでも中濃でもなく、薄口のソースで甘みがあり麺によくなじむ。肉は挽肉、目玉焼きが乗っている。半熟の目玉の部分を作り、麺に絡めて食べるととてもおいしい。付け合せは紅ショウガではなく

福神漬けである。おもしろいことにこの福神漬けがソース味に合うのだ。焼きそばという他にも中華料理店にはおいしい五目焼きそばがあり、私も大好きだ。個人的にはあんはちょっと甘めだが、豚マメ（腎臓）やモツが入っている『桃園』さんの五目焼きそばがお気に入りである。しかし、今日紹介するのはもう一つの焼きそば、塩焼きそばである。お店は稲生の『角満（かどまん）』さん。中華そばもとてもおいしいお店で、ほんとうはこちらの方でも紹介したいくらいである。最近のカップ麺でも塩焼きそばが出ているくらいだから、この塩味の焼きそばというジャンルが注目されてきている。お店のメニューには単に焼きそばと記されているこの塩焼きそばは私の好物である。具は普通に豚肉と野菜、麺はやや平たく細い縮れ麺、味付けは塩と胡椒だが、とてもコクのある塩

味であり、ここに魅かれるのだ。中華そばがおいしいと書いたが、ここからは推測だがこのおいしい中華そばのスープを炒める時に少し加えているのではないだろうか？焼きそばというと硬めのコシのある麺が多いが、ここはむしろ柔らかめで、何ともシットリしている。いやマツタリという方が適当かもしれない。まさに舌に絡みついてくる感じである。塩味であるがゆえに、麺の味がストレートに感じられる分、この麺のおいしさがわかる。これは中華そばがおいしいということにも由来することだろう。歴史のあるお店だから、今のように塩焼きそばが注目されるはるか前よりお店の定番メニューだったのだろう。鶴岡の地の人々の味覚の確かさが感じられるような逸品である。

角 満 食 堂

住 所 鶴岡市稲生 2- 27- 6

T E L 0235- 22- 0138



マイペット&マイホビー

- 第38回 -

佐藤洋司

趣味

「趣味はよき伴侶の様に疲れさせる」とのことですが、かなりの時間と労力を消費してくれます。でも気分転換が出来なかったらどうなっていたのかと思うような生活をしていましたので、趣味とは本当に有難いものです。

思い出してみると今までいろいろなことにのめりこんで来ましたが、50才になった平成3年からいろいろな意味で深まった趣味が三つあることに気づきました。

釣り

帰省してからすぐに始めたのが釣りでした。ご当地庄内は昔から心身の鍛練のため黒鯛釣りを奨励していて、磯釣りが秋の風物詩です。

私もお他聞に漏れず、海の生き字引と言われる先輩に師事し繊細な当りの篠小鯛釣りに熱中しました。男鹿半島通いは毎秋の行事となり、秋になると毎日曜日は早朝より釣りに出かけるようになり「釣りウイダー」を作ってしまいました。ただ船釣りは自分でも意外なことに船酔いがひどく続けられませんでした。

そのうち当然のように黒鯛釣りにのめり込み、早朝の磯へのご出勤となりましたが、病気のため無理が利かなくなり卒業しました。

その後も小物釣りを盛んにやり、昭和58年からは鶴岡地区医師会釣り同好会に先輩と一緒に参加するようになり、そうこうしているうちに平成3年には先輩の後を継いで会長になることになりました。そして会の活性化のために、今まで年に一回秋だけだった大会に加えて春のキス釣

り大会も始めることにしました。

皮肉なことにその頃から何かと忙しくなり、また日曜日は「奥さん孝行」のため釣りにも行くことが出来なくなり、最近では春と秋の医師会釣り大会の時の2回程度の釣行です。でも今年は先輩と十数年ぶりに男鹿半島に釣りを楽しみに行こうと計画しています。



久しぶりの大物、黄鯛。

ウォーキング

中年になって体力がめっきり落ち、肥満もひどくなってきたため、肥満解消と患者教育の実践のためにとウォーキングを始めました。最初は「佐藤先生がおかしくなった」などと言われましたが、くじけずに続けていたらかなり効果がありまた認知されてきました。体重は適正になるしビールはうまいし熟睡できるようになりました。

病膏盲に達して平成3年には同好の士とともに「温海を歩こう会」を結成して会長となりました。会員は40～50人で、同じような年代の異なった職業の方々とともに、年に4回程度の郊外への遊歩とその後に取り入れたグラウンドゴルフを組み合わせていい汗をかいています。最近は何年のせいで腰の具合が悪いため日常のウォーキングは不可能となってきました。



温海歩こう会（グラウンドゴルフ大会前に）
ハイポーズ。

家庭菜園

平成3年春、町から50坪の土地が返還されることになり、どうしたものかと思いましたが、とりあえず土を入れて畑でもやるかということになりました。

農業の知識は何もなく、土が砂地だったため近所の人から雑草も生えない畑だなと言われましたが、ほんとに最初はたいしたもの出来ませんでした。

でも辛抱してやってみるものです。だんだん収穫も上がるようになり、朝露の中、自然の恵みを感謝しつつ無農薬の新鮮な野菜を採って食べられるのは本当にうれしいものです。また朝取りして隣近所に配るのも楽しいものです。

ある時はスイカが熟れてきて明日は楽しい収穫だと喜んでいたらその夜にハクビシンに食べられてがっかりしたこともありました。近所で犬を飼うようになったらそんな被害もなくなった

のですが、今年は犬が変わったせいか。またトマトやとうもろこしを食べられるようになり、その対策に頭が痛いです。

最近、鶴岡に引っ越してきた次男の子供たちが収穫の楽しみを覚えて畑に来たがって親を困らせているようです。

現在は、えんどう豆から始まってトリはたまねぎと20種類の栽培で盛りだくさんです。珍しいものでは行者にんにく、ゴーヤも栽培しています。



小雨の中、孫たちとジャガイモの収穫。

そんなこんなで他にもいろいろの趣味にはまっていますが、呆け防止法の一つですから、元気なうちは続けようと思っています。

表 紙

「湯野浜カントリークラブからの展望」

事務局長 佐藤 耕 一

毎年 10 月 23 日に実施される齊藤胃腸科病院のゴルフコンペ(24回齊藤栄作杯)に、写真撮りに出かけた。ダイナミックなスイング姿を取りたかったが、自分の腕がわるかったのか、被写体にめぐまれなかったためか、あきらめて風景写真に切り替えた。

～ 編集後記 ～

岡田 恒人

今年度より“めでいかすとる”編集委員として参加させていただいている岡田恒人です。邪魔にならぬように頑張りますので宜しくお願いいたします。

先月中旬から日中と夜間の寒暖の差が大きくなり、体調を崩して受診される患者さんが多くなってきました。また台風が日本列島に近づき、宮崎県では台風に伴って発生した竜巻が民家や交通機関を襲い、亡くなった方や多くのけがをされた方がいました。先日のTV番組で、昨年12月末に当地で起きた列車転覆事故も原因は竜巻であった可能性があったことを指摘していました。調べてみると鶴岡でも過去に竜巻が発生し家屋の被害などが起きたことがあり(湯の浜などで発生していました)、あの宮崎の惨事は無縁なものではなく身近に起こり得るものと考えると背筋が寒くなりました。

さてさて、病や災害に対しては日頃からの準備が大切です。当地区では約30年も前から休日夜間診療所が運営されてきました。年月の経過に伴い現在の施設は老朽化し、検査機器の見なおし等も必要との声が聞かれるようになりました。鶴岡市は新たに建てる総合保険福祉センター内に休日夜間診療所を移転新築する案を検討しています。医師会はアンケート調査などで会員諸先生方の意見を集約し新診療所建設に反映させていく考えです。

一次救急を担当する診療所としては、どのような設備を用意すべきでしょうか。レントゲン、エコー、心電図、血液検査などなどあれば越したことは無いけれど、長期に維持することはいろいろな面で大変そうです。

先達たちは何ゆえ現在のような軽装備としたのでしょうか。その理由を“休日診療所を長期に存続させるために負担を少なくする。結果的にそれが患者さんのためになる。”と考えると納得できます。現在の装備でよいとは言いませんが、長期に維持でき、10年20年後の評価に耐えうるように会員諸先生方と十分な議論を重ねる事が大事です。診療所を利用する患者さんや、使用する医療従事者ともに満足できる施設となることを期待します。

編集委員：中村秀幸・伊藤末志・斎藤憲康・五十嵐裕・福原晶子・岡田恒人

発行所：社団法人鶴岡地区医師会 山形県鶴岡市馬場町1-34

TEL 0235-22-0136 FAX 0235-25-0772 E-mail tsurumed@mwnet.or.jp

URL <http://www.mwnet.or.jp/~tsurumed/>

印刷所：富士印刷株式会社 鶴岡市美咲町27-1 TEL 22-0936(代)