

めでいかすとる
Médicastre



「さくら」

鶴岡地区医師会

24年 4月号

鶴岡地区医療学術懇話会抄録

期 日：平成 24 年 3 月 30 日(金)
場 所：東京第一ホテル鶴岡

『 実臨床における痛み治療の新展開 』

～リリカと弱オピオイドを中心に～

中條整形外科医院

院長 中 條 悟 先生

国際疼痛学会の慢性痛分類によると、慢性痛は「治療に要すると期待される時間の枠組みを超えて持続する痛みあるいは、進行性の非がん性疾患に関する痛み」である。最近痛みを発症機序によって分類することがあり、主に「侵害受容性疼痛」、「神経障害性疼痛」、「心因性疼痛」に分けることができる。慢性疼痛患者ではこれらがしばしば重複して存在している。

慢性疼痛に対するNSAIDs投与の問題点として、長期投与による消化管障害、NSAIDs投与の意義が考えられる。慢性腰痛に関する治療調査（日・米・独）において第一選択はどの国もNSAIDs、第二選択でも日本はNSAIDsが多い。一方で米・独では弱・強のオピオイドが選択されている。症状による調査において、NSAIDsを3ヶ月以上服用した患者の45%が上部消化管の障害を訴えていた（約9割が防御因子増強薬併用）。内視鏡による調査においては、NSAIDsを28日以上服用した患者の64%が上部消化管に病変あり（その内10%は胃潰瘍）。また自覚症状ありで内視鏡的な病変があった人は74%、一方自覚症状なしでは6割弱が消化管の病変・障害があった。

慢性腰痛患者の約65%が神経障害性疼痛の要素を有し、NSAIDsのみでは効果不十分な可能性があること示されている。このようなことを背景に神経障害性疼痛薬物療法ガイドライン（日

本ペインクリニック学会）においてプレガバリンは第一選択薬に記載されている。

実臨床におけるプレガバリンの印象として、効果面は①患者により有効量に差がある（25～375mg）、②用量変更により急に効き出すことがある、③効き出す時期に差がある（当日～1週間）、④夕方効果が「切れる」患者がいる、⑤根症状は中枢側から改善（手、足は遅れる）。副作用は①漸増で副作用は相当減る、②夜間の服用時間が遅いと翌日めまい、③男性はめまい・傾眠が比較的少ない、④浮腫は高齢者に多い、⑤体重増加も認められる。投与方法の工夫として①1日1回夕食後投与を数日～1週間（25～75mg）、②効果を確認しながら漸増（根気必要）、③有効最小量で平均数ヶ月維持して漸減、④急性期はセレコキシブを併用、⑤増量しても効果不十分なら弱オピオイド併用を検討。

薬物治療の選択肢は増えているが注意点として、手術適応例にも関わらず手術ができない症例において、鎮痛効果の高い薬剤を使用することで症状がマスキングされ病期進行や麻痺が起こる場合がある。従って「シャルコー化」には注意が必要である。

期 日：平成 24 年 3 月 23 日(金)
場 所：グランド エル・サン

総会後の懇親会、米寿・喜寿祝賀会並びに病医院永年勤続者表彰式

【米寿・喜寿を迎えられた会員】

米寿 島 大 先生
喜寿 竹田 浩洋 先生 真島 吉也 先生

【永年勤続者表彰受賞者】

斎藤胃腸クリニック 小松富美子 鶴岡地区医師会 亀井 誠
斎藤胃腸クリニック 佐藤 広光 鶴岡地区医師会 高橋 勝也
木 根 淵 医 院 石塚美由紀

謝 辞

本日は永年勤続表彰をいただきありがとうございます。永年勤続表彰者を代表してお礼を申し上げます。

私は、昭和62年に健康管理センター臨床検査課に配属になり現在に至ります。振り返って見ると、様々な出来事がありましたがその都度、先生方の叱咤激励と先輩・同僚職員の支えがあったお陰で、今日までこの仕事を続けて来る事が出来たのだと思います。この場をお借りして皆様に感謝申し上げます。

これからも、医師会職員として荘内地区健康管理センターそして鶴岡地区医師会の発展に貢献出来るように、微力ながら努力して参りますので皆様には、ご指導・ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。簡単ではございますが永年勤続表彰者挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

荘内地区健康管理センター 臨床検査課 亀 井 誠



大切な本・思い出の曲

No. 25

石橋内科胃腸科医院 石橋 学

皆さんは「キャラバン」という曲を御存じでしょうか？ そう、ジャズのスタンダードナンバーです。デューク・エリントン？ ナットキンコール？ いや、私にとっては1960年代の日本に一大エレキ旋風を巻き起こした張本人ザ・ベンチャーズの名盤「ベンチャーズ・イン・ジャパン」のアンコールでの演奏が思い出の曲の一つである。スタジオ録音も素晴らしいが、ライブ盤の「キャラバン」はそれを上回る迫力・パワーで断然いい。当時アメリカでエレキの王様と言われたリードギター、ノーキー・エドワーズのテクニックもさることながら、私を虜にしたのはメル・テラーのドラムである。

曲全体は8分位と当時のインストゥルメンタルグループの曲としてはかなり長い。そしてこの曲の目玉は、何と言っても途中に入る4分ぐらいのドラムソロだ。いろんなリズムを刻んだ後、ソロの後半でベースのボブ・ボーグルがメルの横に立ちベースを構える。と間もなく、2本のスティックでベースの弦を叩き、これにボブがメルのリズムに合わせてメロディーを奏でていくのである。そしてその後右手のスティックでベースを、左手のスティックでスネアドラムをそれぞれ別々のリズムで刻みベースが退場、またドラムのソロを経た後4人が一緒になりエンディングになるという曲構成である。

高校に入ると間もなく親には内緒でエレキバンドを作り私はドラムを担当した。バンドの皆がこの「キャラバン」にしびれてしまい2年の



最近のノーキーさんと

学校での発表会の曲目の一つにこれを選んだ。何とかなるかなと思いながら練習をしたものの、やはりソロのスティックさばきが高いハードルとなった。しかし幸いな事に、親父のステレオが16回転OKだったので難しいところは遅いテンポで身に着くまで繰り返し繰り返し聴けた。2階の自室で枕をドラムに見立て夜遅くまで練習したが「うるさいー、早く寝ろ！」と下から親父に怒鳴られたこともしばしばあった。文字通り全くのドラ息子だった。かくして何とかかんとか体裁を整え発表会も無事？終わったのである。が、ろくに勉強もせずバンドに打ち込んだ「つけ」が回らないわけは無く医学部に入るまで多少道草してしまった。「キャラバン」を聞くたびに当時の事をよく思い出す。

もう一つは、ベートーベンの交響曲第5番（運命）である。

高校3年間怠けたせいで浪人生活を送ることになったが、このブランクはちょっとやそっと

では容易に追いつかず、受験しては失敗の繰り返しで流石に身も心も滅入ってしまった。そんな気持ちを和らげたのが第 5 だった。この曲は親父も好きだったようで（シャルル・ミンシュ指揮のもの）、我が家では時々流れており、小さい頃から親しんでいたのも影響したかも知れない。私が持ってたのは W・フルトベングラーとウィーンフィルの 1954 年録音のもの。こういうと罰が当たりそうだが「運命」から受けるイメージを、浪人でもがいてた自分の身に置き換え勝手に自己流に解釈していた。有名な冒頭の「ジャジャジャーン」もいいが、私にとっては第 3 楽章の混沌とした雰囲気から第 4 楽章に入った時の、目の前のモヤモヤが一気に晴れ、何かを自分で掴み取ったという自信にあふれた爽快な気分がたまらなく好きだった。気持ちを奮い立たせ、「今度は合格してやる」という心の支えになった様に思う。合格した後、御礼という訳ではないが、フルトベングラー以外の指揮者のものも数枚買って聴いてはみた。楽譜も満足に読めない私がこういうのもなんだが、この曲に関して言えば、未だにこれを凌ぎ、琴線を揺さぶるアルバムには出会ってはい

ないのである。落ち込んでた自分を励ましてくれた、忘れられない大切な一曲なのである。

クラシックと言えば、昨年末ある企画に参加し、ライプチヒ・ゲヴァントハウス、ベルリンフィルのジルヴェスターコンサート、それにウィーンフィルのニューイヤーコンサートを見聞きする事が出来た。後の 2 つの様子は TV でも放映されたのでご覧になられた方も多いかと思います。私も DVD に録画し何度も観てますがやはり生の音には叶いません。特にウィーンフィル、ベルリンフィルの響きは流石に世界最高峰と言われるだけあり格別印象に残ってる。ピアノでもフォルテでもぶれず、その澄んだ音色は本当に素晴らしいものでした。両者甲乙つけがたいが自分の中ではサイモン・ラトル率いるベルリンフィルの演奏が未だもって頭の中で駆け巡っている。ホール天井に反響板を施したその独特な造りのせいかもしれない（また客席が実にゆったりと設計されていた）が…。他に難聴に悩まされたベートーベンが遺書をしたためたとされるウィーン郊外のハイリゲンシュタットにも足を運べたし、ホテルがベートーベンやシューベルト、J・シュトラウスの像のあるウィーン市立公園のすぐ側だった事もあり全くもって思い出深い旅となった。

これからもいろんなジャンルのいろんな曲に触れあっていきたいと思う。

追記

青春時代を夢中にしたザ・ベンチャーズの面々も二人はこの世を去り、黄金時代のメンバーで残ってるのはノーキーとリーダー格だったドン・ウィルソンの二人だけになってしまった。否が応でも年齢を感じてしまい悲しくなる。



ベルリンフィルのコンサートホール

マイペット & マイホビー

— 第 80 回 —

我が家の観葉植物

木根淵医院 木根淵 清 志

ほぼ30年位前の話になります。当時の埼玉県大宮市（現在はさいたま市）に住んで居た頃、自宅の前庭部中央にやや変わったエキゾチックな感じの木が一本植えられていました。成長の早い木でどんどん背丈を伸ばし、4～5米位になった頃のある日ふと気が付いたら、大分太くなったその木の幹の根部に近く、1個の小さな緑の新芽が顔を出し始めていました。元来余り植物に興味等無かった方で、他の人に鉢物の植物を見せられても、とても自分で育ててみようなど考えてみた事もなかったのです。

所がこの新芽が又すごい勢いで伸び始めたのに驚き、毎日その成長に注目するようになったのです。50糎位迄に成長した頃のある日出入りの植木屋さんが、丁度手入れの時季で来宅し、この根っ子近くから成長した新しい枝(?)を、美観上あるいは枝振りが許せなかったらしく、一刀両断に切り取ってしまいました。此方がそれに気が付いて余りにもびっくり、且つがっかりしたのに、然しもの植木屋さんも同情し、その切り取った枝を鉢に刺し込んでおけば成長するよと教えてくれたのです。その一声に、挿し木に関する何の知識もないままに早速近くにあった鉢に単純に植えてみました。私にとって初めての経験でした。その枝が順調に成長し続け、結局露地植えにして伸び続ける事になったのです。



後で調べてみたのですが、この木はドラセナの高木系で、ドラセナ・インデビサ（原葉千年木）コルディリ属と思われます。比較的寒さに強く、挿し木で容易に繁殖させる事が出来る種類なのでした。

これが私の観葉植物に関心を持つようになった最初の切っ掛けでした。

一般に観葉植物の繁殖は種子から殖やすのは僅かで、主に1) 株分け、2) 挿し木（挿し木には、葉挿し、枝挿し、茎挿し、根刺し等が用いられる）、3) 取り木、4) 接ぎ木（観葉植物では少ない）などどの植物でも同じようなものと思われます。私がやったのは2)の中の枝挿しに当たる行為でした。又シダ類では孢子による繁殖もよく見られます。

このようにいろいろ繁殖法がありますが、私の場合、その中でも最も簡単な方法として主に初歩的な株分け、挿し木で殖やす事に専念してみる事になりました。

最初は各種ドラセナ属から始まり、共通の性質を持つコルディリネ属、フィカス属（各種ゴムノキ群）等、一般に良く見られる植物から、数を上げれば切りが無く、孢子繁殖するシダ植物を含め、百種以上に手を出すようになり、遂にはビニール製の温室も手に入れて、育て始める事になってしまいました。

興味の範囲も近隣の園芸店、植物園を見に行く丈で済まず、近隣のあちこちの大規模温室を持つ植物園、栽培農家を訪ねたり、原産地での





生育状態を実際に観察しに行くようになり、正に佳境に入り始めた時に鶴岡に帰って来る事になりました。

まさか全部の植物を引越しに引き連れるわけにも行かず、一部のみ運び込んで来ました。ところがほとんどの熱帯観葉植物を鶴岡で温室なしで育てるのは仲々困難です。その為冬季間、

ほぼ11月後半より3月後半迄、約4ヶ月間は屋内に取り込まなければならぬ破目になってしまいました。多数の鉢の中には大型のものもあり、持ち運び、特に2階に迄移動するとなると結構な体力を要する仕事となり、年2回の出し入れ時は家族も巻き込む事になります。結局皆の希望で植物の数を徐々に減らすことになり、周りの希望者に、繁殖した木をどんどんプレゼントし、中には希望しない人にも半強制的に持って行ってもらったり、駐車場に陳列して希望される患者さんにも持ち帰ってもらったりと大変です。

現在は比較的寒さに強い各種ゴムノキ、ドラセナ類、サンセベリア、数種のオリヅルラン、カボック、モンステラ、フィロデンドロン、シュロチク（棕櫚竹）、胞子繁殖するコウモリラン、又少し種類は異なりますが、いくつかのオモト等に限定し、極力減らす方向になってい



ます。

それでも現在冬季間で各部屋に閉じ込められている状態は写真で一部御覧頂いている通りです。

ここ迄大分減らしてみましたが家族の納得は未だ不十分で、なお努力の必要がありそうです。

以上のような取り留めのない話になってしまいましたが、ここで云いたかった事は、ある日ふと1個の新芽に気を取られ、それがその後数10年続いている観葉植物を育ててみようという趣味の世界に結び着いたという事です。一目惚れという言葉が適当なのか、何か自己催眠的なもの、あるいは今テレビで話題のマインド・コントロールのような他からの影響があったのか、70才を過ぎた頃より大分冷静に考えるようになり、又体力的にも大鉢の運び込みが難しくなり、さしもの一目惚れも少しずつ色褪せて来た感じです。心の動きとは仲々理解するのが難しいものだと思います。

なお終わりにあたり、観葉植物に興味をお持ちの方はどうぞ一声かけて下さい。いつでもお分け出来る状態のものもいくつか用意しております。



医師会 ニューフェイス

①氏名 ②所属 ③趣味・特技 ④ひとこと



- ① 堀 誠
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
事務部
③ 家事手伝い
④ 微力ながら精一杯努めますので、ご指導よろしくお願い申し上げます。



- ① 若生 千尋
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 理学療法士
③ 趣味：音楽鑑賞、特技：書道
④ 1日も早く仕事や病院に慣れ、たくさんの人達に信頼される理学療法士になれるように頑張ります。よろしくお願いします。



- ① 菅原 崇広
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 理学療法士
③ ピアノを習っていました。
④ 向上心を持ち続けて、患者様に担当してもらって良かったと言ってもらえるような理学療法士になれるように頑張ります。よろしくお願いします。



- ① 石川 三冬
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
③ DVD鑑賞
④ 患者さんに信頼される作業療法士になれるよう、がんばっていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



- ① 佐藤 由佳
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
③ 趣味：映画、特技：歌うこと
④ 色々な事を学び、患者様の役に立てる作業療法士になれるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



- ① 伊藤 茜
② 荘内地区健康管理センター
臨床検査課 臨床検査技師
③ 趣味：旅行、読書
④ 精一杯働きます。よろしくお願いします。



- ① 山本 寛乃
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 理学療法士
③ 高校野球観戦
④ 毎日コツコツ積み重ね、笑顔で頑張ります。よろしくお願い致します。



- ① 檜山 夏美
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 理学療法士
③ 陸上競技観戦
④ 患者さんの気持ちをしっかり考えて行動できるようがんばります。よろしくお願いします。



- ① 今野 華奈
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
③ 映画鑑賞、茶道
④ 明るく笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。



- ① 須田 扇生
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
③ 動物とふれあう事、スポーツ観戦
④ 一生懸命がんばりますのでよろしくお願いします。



- ① 横山 美希
② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
③ 音楽をきくこと、料理
④ 作業療法士として責任をもって頑張りたいと思っているので、よろしくお願いします。



- ① 齋藤 優希
- ② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
- ③ バスケットボール、エレキベース
- ④ 1日も早く仕事になれ、患者さんのために一生懸命がんばってきたいと思いますので、みなさんどうぞよろしくお願いします。



- ① 後藤 磨美
- ② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
- ③ 音楽鑑賞、読書、お菓子作り、散歩、手工芸
- ④ 私は患者様一人一人の気持ちになって接していくことを心がけたいと思います。また笑顔絶やさない作業療法士になれるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いします。



- ① 大野 裕美
- ② 湯田川温泉リハビリテーション病院
リハビリテーション科 作業療法士
- ③ 映画鑑賞、温泉巡り
- ④ 鶴岡出身です。初心の気持ちを忘れず、一つ一つの出来事に対し一生懸命取り組んで行きたいと思いません。よろしくお願いします。



- ① 小野 直子
- ② 湯田川温泉リハビリテーション病院
看護部(第3病棟) 看護師
- ③ 料理を作ることが好きです。
- ④ よろしくお祈いします。



- ① 渡辺 弥生
- ② 湯田川温泉リハビリテーション病院
看護部 看護課 介護員
- ③ ピアノをひくこと
- ④ 4歳の女の子と2歳の男の子の母です。夜勤は子供達にとって初めての事なので心配ですが、母子共に成長していけたらと思います。よろしくお願いします。



- ① 石垣 佑子
- ② 介護老人保健施設 みずばしょう
療養科 介護福祉士
- ③ 趣味：DVD鑑賞、お酒好き
- ④ 笑顔絶やさず、利用者さんに楽しく過ごして頂けるよう頑張ります！ よろしくお祈いします。



- ① 井田 富美
- ② 在宅サービスセンター訪問看護ステーション
ハローナース 看護師
- ③ 山登り、ジョギング、スキー
- ④ 昨年12月より訪問看護師としてハローナースで働かせていただいています。体は丈夫な方なので、笑顔と元気な風を療養生活をされている方々へ届けていきたいと思いません。





期 日：平成 24 年 3 月 10 日(土)・11 日(日)
場 所：蔵王スキー場

平成 23 年度 スキー同好会合宿報告

今年の医師会スキー同好会の合宿は、以前より要望の声があった蔵王スキー場で 3 月 10 日(土)、11 日(日)の 2 日間にわたって行われました。総勢 28 名と多くの参加者でしたが、貸切のバスでは映画「わたしをスキーへ連れてって」を鑑賞しながらイメージトレーニングをして、いざ蔵王へ向かいました。

宿泊先である「オーベルジュ Z」に着き昼食をとり、午後からは翌日の天候を予測し、1 日目に頂上へ行った方が良いという判断を下し、参加者全員で頂上を目指すことにしました。私は、温泉かボードを満喫しようと考えていましたが、蔵王の広大なゲレンデを目の当たりにし、初心者ながら勢いでスキーを選びました。しかし、ロープウェイの駅まで行くのに一苦労、結局スキーは中間駅に置いて何とか頂上に着き、ガスがかかってあいにくの天候でしたが、頭しか出ていないお地蔵さまと一緒に写真に収まる事が出来ました。その後、温泉を楽しむグループとスキーやボードをするグループに別れゲレンデへ繰り出しました。



蔵王名物の樹氷は、前週の雨で崩れてしまっていたのですが、一部残っているものを見ることができました。いざ、スキーをはいてから宿に戻るまでの珍道中はここに書ききれないので省略したいと思います。

夜は宿で恒例の大宴会を行い、豪華なご馳走に美味しいお酒をいただき大いに盛り上がり職員同士の交流も深まりました。

2 日目は予想に反して前日より天候が良く、青空のもとバスで見てきた映画のように、気分よく滑ることができましたし、雪質も最高で、滑りはじめの頃と比べるとかなり上達したと思えるほど楽しむことが出来ました。

今年のスキー合宿は、初心者ながらも広大なスキー場のゲレンデコースを満遍なく滑ることができ本当に良い思い出ができました。

3 月 11 日、東日本大震災から 1 年を迎えました。

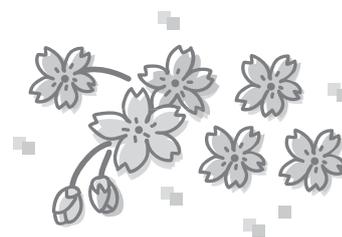
帰りの道中、震災発生 の時間 14 時 46 分を迎えたのですが、バスを止め参加者全員で黙祷をしました。

鶴岡まで安全運転のドライバーに安心しながらほぼ全員が夢心地のうちに無事に帰ってきました。来年はどこに行くのか?! 楽しみです。

最後に、合宿の準備と運営に当たられた幹事の皆様に厚く御礼申し上げます。

総務課 佐藤友紀

めでいかすとる
表紙募集
写真、絵画、etc... 医師会事務局まで



編集後記

鶴岡地区医師会で平成22年と23年の2年間、監事を務めさせていただきました。

「自分のクリニックの決算書も満足に読めない私に、監事が務まるのだろうか？」と危惧しておりましたが、先輩の斎藤監事・本田監事のご指導により何とか無事に任期を終了できたと安堵していたところです。

当院の診療時間受付が夜7時までで理事会に遅れることが多く、責務を全うできないと思われたため、一期で職を辞する覚悟でおりました。ところがもったいないことに三原先生から次期監事をお願いされ、日頃お世話になっている鶴岡地区医師会のために、少しでもご尽力出来ればと次期監事候補を引受させていただきました。

「地域住民の健康維持・増進と健やかな長寿社会の実現のために地域に貢献するとともに医の心を忘れず、知識と技術の向上をめざし、不断の研鑽に励みながら日々前進する組織をめざします。」が、鶴岡地区医師会の基本理念です。荘内地区健康管理センター、鶴岡准看護学院、在宅サービスセンター（訪問看護、訪問リハビリ、訪問入浴）、ケプランセンター「ふきのとう」、地域包括支援センター「つくし」、湯田川温泉リハビリテーション病院、介護老人保健施設「みずばしょう」が、この理念のもと事業を行なっております。4月1日現在、職員数430人を超える巨大組織です。

現鶴岡地区医師会長が、会長退任の辞で述べられました。「組織は2種類しかない。伸びていく組織と、停滞する組織の2種類だ。停滞は衰退に等しく、当医師会は前者である」、と。私も全くそう思います。そして、組織を個人に置き換えても通ずるものがあると思います。人生で挑戦し前進し続けることは、この世に生を受けた宿題なのかもしれません。

私が、監事を辞する際に新監事さんたちに言おうと思っていた言葉がありました。ある小説の中で、監査役の口を通して語られた言葉だそうです。監事の心得“五心の誓い” 1. 私心を捨てよ 1. 野心を捨てよ 1. 慢心を捨てよ 1. 邪心を捨てよ 1. 保身をはかるな

まさか、自分に贈る言葉になろうとは…。

(阿部 周市)

編集委員：上野 欣一・伊藤 末志・福原 晶子・中村 秀幸・斎藤 憲康・阿部 周市・高橋 由至

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 ishikai@tsuruoka-med.jp

URL <http://www.tsuruoka-med.jp>