

めでいかすとり
Médicastre



「三俣蓮華岳と水晶岳」

鶴岡地区医師会勉強会抄録

日時：平成27年10月9日(金) 19:00~20:30
場所：鶴岡地区医師会館 3階講堂

『プライマリ・ケア医の生涯教育と高齢者診療の質向上』

医療福祉生協連 家庭医療学開発センター
センター長 藤沼 康樹 先生

はじめに

診療所を主戦場とするプライマリ・ケア医の low performer 化を「ヤブ化」と言うが、その定義はむずかしい。が、現象面ではいくらでもあげることができる。たとえば、「風邪症状にかならず抗菌薬を処方する」「多弁で症状の多い患者にベンゾジアゼピン系薬剤を処方する」「製薬企業の宣伝にしたがって新薬を発売直後から使う」「症状がみなれないものだったり、経過がいまままでの経験と違ってきたりすれば、すぐ紹介してしまう」「金曜日の夜に緊急とは思えない入院を病院に依頼する」などがその徴候である。ヤブ化を防ぐためには、意識的な生涯学習や継続的なプロフェッショナルとしての成長戦略が必要である。そこで、自分なりの留意点を挙げてみたい。

ひとりぼっちにならないようにしよう

自分の診療内容を語り、他のひとの診療内容をきき、なんらかのディスカッションができるコミュニティをもつということである。

地域の医師同士で、サポートティブな学習グループを作りたいし、病院の外来や救急などを定期的に担当し、そこに同僚を作るのも効果的である。

臨床スキルを維持するために病院の仕事を継続的にやってみよう

プライマリ・ケアの現場で出会う症状や疾患は当然、発生頻度に応じて偏りがあるが、まれな症状や疾患は軽視していいかというところではない。たとえばアナフィラキシーや不全型川崎病の初期症状は、プライマリ・ケアの場に現れうる。疾患頻度の異なる病院において一般外来や救急外来を週1日担当したり、症例カンファレンスに参加したりすることは、幅広いスキルの維持という点で有用である。

自分の臨床経験を過大評価しない

それまでの臨床経験が臨床決断に影響を及ぼす事それ自体は誤りではない。しかし、臨床経験が十分振り返られ、根拠のあるパールとして自分のナレッジベースに蓄積されているかというところでもない。それは、Reflection on action (行為の後の省察)を通じて、経験

が「理論化」していくというプロセスを継続的に追求するような省察的実践家の学習スタイルは、まだまだ一般的ではないからである。自分のマインド傾向をメタ認知的に疑ってみるというのは、ヤブ化を防ぐ重要なスタイルである。

いつの時代も文献を読むことは大切

ここでいう「文献を読む」とは、プライマリ・ケア領域で何がディスカッションされ、どういうリサーチがされているのかを継続的に学ぶという意味である。たとえば、Annals of Family Medicine、Family Practice、Journal of General Internal Medicineといったジェネラリスト系の学術誌から一つ選んで、毎月目次に目を通しつづけることは、診療所医療やプライマリ・ケアの職業的アイデンティティを確立させていく上で有用である。そして、国内のプライマリ・ケア関連の学術的商業誌（「治療」「総合診療」「Gノート」等）を一つ定期購読することも有用である。

ICT (Information and Communication Technology) に親しもう

ICTの進歩のスピードは驚くほど速く、医者の仕事（直接の診療、マネジメント、教育や研究、プライベートライフ等）にもICTのパラダイムチェンジが大きな影響をあたえている。現代においては、「ICTなしでは間違いなくヤブ化する」と断言したい。

教えることは学ぶこと

教えることは学ぶことという原則は、今も昔も「真」である。診療の見学をすることで、学習者は何を学ぶのか？ そのためにはどんな言葉かけをすべきか？といったことについて考えることは、イコール自分の仕事の正体を省察することそのものでもある。

結論

プライマリ・ケア医や家庭医の生涯教育のスタイルは、おそらく「キュアからケアへ」「病院から地域へ」などと称される健康転換と、ICT技術の進歩、そして社会構成主義的学習教育観への転換など、現代の様々な変化に影響を受け、大きく変容してきている。

観楓会、米寿・喜寿のお祝い

日時：平成27年10月23日(金) 19：00～
場所：ベルナール鶴岡

鳥海山、月山の紅葉が始まり、初冠雪が聞かれる頃、ベルナール鶴岡に於いて鶴岡地区医師会観楓会が開催されました。ご来賓として山形県医師会会長徳永正靱先生（副会長中目千之先生代理）、酒田地区医師会十全堂会長 栗谷義樹先生、顧問弁護士 加藤栄先生、顧問会計士 佐藤正一先生、顧問社会保険労務士 坂田正昭先生、山形県医師信用組合常務理事 菅原正俊様をお招きしました。また、米寿・喜寿を迎えられる先生方の祝賀会も併せて行われました。

保険衛生福祉担当理事 鈴木聡先生の司会進行のもと三原会長の挨拶につづき、山形県医師会 中目千之副会長、酒田地区医師会十全堂会長 栗谷義樹先生からご挨拶いただきました。三原会長から米寿・喜寿会員のご紹介が行われ、喜寿を迎えられた滝沢 元先生、松浦 優先生に賀詞、記念品を贈呈しお祝いを行いました。残念ながら米寿の今立 元先生、諸橋 政横先生はご欠席でしたが、福原副会長の乾杯の発声で和やかに宴が始まりました。今年の出席者は、来賓6名、会員32名、職員11名の総勢49名で、例年に比べると出席者は少なかったのですが、とても賑やかな会となり親睦を深める良い機会となりました。最後は土田副会長の万歳三唱で閉会となりました。次年度も観楓会という粋な会に多くの会員の先生からご参加をいただきたいと思います。

介護老人保健施設みずばしょう

デイケア課 若木 敬一



ご出席いただいた先生



滝沢 元先生



松浦 優先生



日時：平成27年10月18日(日)
場所：日本海一円

平成27年度秋季医師会釣り大会の結果

つり同好会会長 佐藤 洋司

医師会釣り大会が10月18日に行われました。好天に恵まれましたが、数日間続いた後なので余り波もなく水も澄み、釣果は今一と思われました。午後3時30分、計量を開始すると結構釣れているのではないですか。朝の2時起きして、それも私の地元の温海の磯で、見事なナベワリや二才を釣り、その釣りのエサ取りになったのはフグでなく大きなアジだったとのこと。同行者もよく釣れたようです。後は鼠ヶ関港で粘った人などが少し釣れた程度でした。懇親会では、今後の会のあり方を再考して、新入会員を探すこと、ひとまずキス釣り大会を休むこと、秋の大会を24時間としてみる（土曜日午後1時から日曜日1時までの一昼夜とする）などが話し合われました。

それでは結果を報告します。

(敬称略)

優 勝	今野 隆史	大 物 賞	今野 隆史 (ナベワリ27cm)
二 位	吉住 忠	小 物 賞	吉住 忠 (良型アジなど21匹)
三 位	佐藤 洋司	外 道 賞	佐藤 洋司 (極小ヒラメ)
四 位	宮崎 健志	珍 魚 賞	宮崎 健志 (マラマンケ)
ラッキー7	佐竹 清紀		



秋の釣り大会に参加して

今野 隆史

10月18日に恒例の医師会釣り大会が行われました。例年より1週間早いこともあり、とても少なく10名の参加者となりました。

数日前からの天気予報を見ていると、釣り大会の数日前より天気が良く、当日も天気が良く風もない予報でした。磯釣りをするには少し風が出て波が立ってほしいところでしたが天気予報は変わらず、当日は暗いうちが勝負と思い2時過ぎに起床、3時過ぎには始めようと家を出ました。

釣り場につくと予想はしていましたが、やはり先行者がいました。が、運よく私の到着と同時に帰るところで、話を聞くとエサ取り（鯨）ばかりで平物（鯛類）は釣れなかったとのことでした。

波もなく半ばあきらめながら釣りを始めました。先ほど聞いた話のとおり、竿を出すたびに釣れてくるのは鱈ばかりでした。竿を出し始めて1時間ほどした頃にいい当たりが来ましたが、上がってきたのは手のひらくらいの真鯛でした。物足りない大きさでしたが平物が釣れるのはいい兆候と思い、すぐにエサを付け竿を出しました。すぐに反応があり今日一番の引き。しかし、意外と簡単に上がってきたのは30cmに届かないメジナでした。

その後も平物のいる気配はあるものの、少しずつ明るくなっていくにつれて魚の反応がなくなり、さっきまであれだけ釣れていた鱈もいなくなっていました。その後も釣れるのは小さな小鯛やウマズラなどばかりでした。あきらめずに撒餌をしながら粘ってみましたが、日が昇ってしまい磯の底まで見える状況では釣れる訳がなく納竿となりました。

秋の釣り大会のメインである黒鯛は全く姿を見ることができず、篠子鯛すら釣れずに終わってしまいました。午後4時前には参加者が医師会館に集合し計量となりました。みなさん色々な魚を釣ってこられていました。

その後の懇親会はこじんまりとしておりましたが、参加者みんなの顔をみながら話をするのができとても楽しい時間となりました。また、何より怪我や事故もなく無事に釣り大会が終了できとても良かったです。来年は、是非多くの方々に参加していただき、活気のある釣り大会になってほしいと願っております。

Brian Williams フライアン・ウィリアムズ わたしのお気に入り

お気に入りの画家 Brian Williams ブライアン・ウィリアムズの版画の紹介です。

当院は私が結婚して当地に戻る直前まで茅葺屋根でした。日本全国に医療機関は何万とあるでしょうが、茅葺の開業医はなかなかいないだろうと思っていました。朝日地区を往診で回ると、今でも茅葺屋根は彼方此方に残っています。9年位前には往診をしながら、携帯電話で写真を撮っておりました。朝日の蕎麦屋「大梵字」は往診途中にあった家屋を移築したものだと思います。ですが、大抵は十分な手が入れられず、朽ちていくものが多いようです。当町の酒屋奥羽自慢は今でも立派な茅葺家屋です。そんな時に茅葺家屋を版画にしている画家を見つけました。版画は新婚旅行で行ったオーストラリアでスキューバダイビング三昧した時にジョアンフックのお店で購入した熱帯魚、クリスチャン・ラッセンのクジラ（この時期の後の作品は鮮やかな多色になったのと高価であり、1作品しか持っておりません）、おかもと みわこ（かわいい絵が多く、長男が生まれた時はコウノトリの版画を購入しました）、内田新哉等の作品を飾っておりました。以前紹介した1800年代のヨーロッパの植物図鑑も石版画であり版画です。



秋の彩り

ブライアン・ウィリアムズに私が興味を持ち始めた頃は、曲面絵画を描く今とは違い、普通の絵や版画を作製しておりました。ペルー生まれのアメリカ人で、1972年に来日し、琵琶湖に魅せられて滋賀県大津市伊香立に茅葺だだったと思われる農家を改築して住んでいます。「光・空気・静寂」を表現する風景画家であり、



根雪

現代人が忘れかけている日本の原風景が題材となっています。一度は個展に行ってみたいのですが、個展を関東で開く事は稀であり、東北では開いた事はないそうです。写真は私が持っている版画の一部です。額装できておらずシートのままのものもあります。今は蔵に赤い蔦が這った「秋の彩り」という作品を待合室に掛けてあります。春には春らしい茅葺屋根の作品を掛けておりましたし、冬に

は雪景色の作品「根雪（右側は彩色した作品）」に変更予定です。

最近では、滋賀県守山市のふるさと納税を利用して、茅葺屋根の作品「大庄屋諏訪家屋敷」を購入しました。市場販売価格よりは安いそうです。守山市へのふるさと納税証明は税理士さんをお願いします。大庄屋諏訪家屋敷改修整備事業に使われるそうで、現在も購入できるようです。私がブライアン・ウィリアムズの版画を集め始めた頃は、左程有名ではなく、シートなら数千円くらいからで購入できる作品もありました。購入した際



大庄屋諏訪家屋敷

にHPからメールをした処、日本人と思われる奥様の代筆で丁寧な礼状と作品の絵葉書を沢山頂きました。田麦俣の多層民家にも来た事があり、懐かしいとも書いてありました。作品には高い位置から見た風景画が多く、写生するための高地作業車を自前で持っているのです。HPを開いて頂くと、素敵な作品を見る事ができます。風景も良いのですが、静物の小さな版画作品も素敵です。曲面絵画の価格は不明ですが、たぶん手が出したくなるような価格ではないでしょう。

国内外のお気に入りの作家の蔵書票も収集しております。植物図鑑同様に非常に緻密に描かれた作品がお気に入りです。

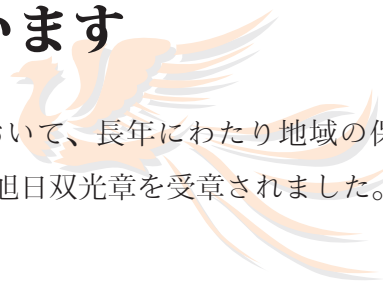
(佐久間医院 佐久間 正幸)





齋藤 壽一先生 旭日双光章受章 誠におめでとうございます

齋藤壽一先生は、平成27年秋の叙勲において、長年にわたり地域の保健衛生活動にご尽力された功績が認められ旭日双光章を受章されました。誠におめでとうございます。



Introduction

研修医

No. 9

荘内病院での研修を振り返って

鶴岡市立荘内病院研修医(2年目) 渡邊 要

はじめまして！ 山形大学医学部附属病院より協力病院研修に来ています、初期研修医の渡邊と申します。酒田出身の私にとって鶴岡は近くて遠い街。以前は鶴岡をライバル視するような地元の空気も感じていましたが、大学時代に山形に住んでいたこともあり、現在は同じ庄内地域としてどちらも大事にしていきたいという心持ちです。

さて、話は変わって、私は3年目以降、山形大学医学部臨床腫瘍学講座・腫瘍内科への入局が決定しています。できて9年目になる新しい医局で、現在大学病院のみレンタルと合わせて12床、臨時では20床弱程度で運営されています。腫瘍内科というと特に学生などからは化学療法を行う科といった認識が強いかと思いますが、単に化学療法を管理するだけでなく、進行癌患者の包括的な治療マネジメント、臓器別専門医へのコンサルトのほか、終末期の緩和ケアなど広い領域を差配していく点に大変興味を持ちました。特に私は進行癌罹患後～終末期の患者意思決定に関心があり、近年ではShared Decision Makingという言葉でも代表されるような必ずしも医学の枠にとどまらない領域の研究も活発になってきています。重要性と医療リソースの問題から現在は進行癌患者、それも終末期において強調されがちではありますが、他の慢性疾患に対しても援用が考慮される分野でもあるように思います。

私自身は8月～11月までの4ヶ月間という短期での研修ですが、地元庄内の患者さんからは多くのことを学ばせていただきました。今後庄内に戻ることがあれば是非地域に貢献できればと考えています。



鶴岡天腎祭

日時：平成27年11月1日(日) 14：00～
場所：出羽庄内国際村

「まだ間に合う！ 歯と腎臓を大切に！！」 — 第7回 市民公開セミナー 鶴岡天腎祭 —

鶴岡市立荘内病院

看護師 押井 あけみ

第7回市民公開セミナー『鶴岡天腎祭』を終えて

今年度は、5名の先生方にご協力を得て、『まだ間に合う！ 歯と腎臓を大切に！！』をサブテーマに開催しました。セミナーへは67名の市民の方から参加いただき、高評を得て終了することができました。

鶴岡市立荘内病院内科医 宇賀村大亮先生には、基本的腎臓の働きをわかりやすく説明していただきました。また、多数あった質問にも丁寧にコメントしていただきました。

医療社団法人 石黒歯科・矯正歯科医院 院長 石黒慶史先生には、歯周病予防についてお話いただきました。昨今、歯科口腔と内臓疾患との因果関係がさらに重要視されており、市民の皆様にも周知できるよい機会となりました。参加者アンケートからも「テーマに興味があった」という声がとても多くありました。

鶴岡市健康福祉部健康課成人保健主査 保健師 増田富美子先生には、健診データから庄内は塩分摂取量が全く減っていない現状、また主な罹患状況を示していただきました。壮年層に予防的取り組みを実施されていることも紹介していただきましたが、説得力のあるデータと具体的活動内容は、家族全員での取り組みを啓発するよい機会となったと思われます。

鶴岡市立荘内病院リハビリテーション科 理学療法士 佐太木淳一先生には、腎不全に限らず超高齢化社会に向け、ロコモティブ、認知症予防になる内容でご講演いただきました。そし

てどこでもできる運動として馴染みのあるラジオ体操を全員で実践しました。

鶴岡協立病院 管理栄養士 新関明子先生には、減塩、カリウム制限、良質な蛋白質の摂取について庄内特有の料理を交え、分かりやすくご講演いただきました。

以上5名の先生方には、御忙しい中、ご講演いただきましたこと感謝申し上げます。

また、医師会の諸先生にも準備、広報にご協力をいただき、この場を借り御礼申し上げます。参加者は例年より少なかったのですが、近年生活習慣病の増加、超高齢化社会の到来が叫ばれる中、健康維持に向けた予防啓発を継続することの必要性を強く感じています。このように、鶴岡地区の医師をはじめとする各施設の医療従事者が一同に会し、一疾患について多面から理解を深め、連携を図る場を設けることは、市民の方々にとっても医療従事者にとっても有意義なことと感じております。

顔の見える連携・活動の一環として、今後とも末永くご協力のほど宜しくお願い致します。



表 紙

「三俣蓮華岳と水晶岳」

齋藤 壽一

8月初めの北アルプス山行は、好天気恵まれた。双六岳山頂よりの眺望は素晴しく、三俣蓮華岳、水晶岳がくっきりと認められた。さらに、背後の赤牛岳と立山連峰まで、遠望可能であった。

編 集 後 記

11月に入り、いちょうも葉を落とし始め鳥海山は2-3合目まで雪化粧をしています。インフルエンザは今年から4価の新しいワクチンとなり、価格改定の説明や接種に励む今日この頃です。

医師会勉強会の藤沼先生の講演は、開業医がやぶ医（一人よがり）にならないための多くの処方箋を教えてくださいました。私と同じ昭和58年卒で同世代、懇親会もとても有意義でした。開業医にとって病院の仕事の経験や文献検索、ICTの活用など多くの処方箋をいただきました。まだまだ自分を磨くことって山ほどありますよね。

ナベワリ始めて聞きました。調べたらアイゴのことですね、沖縄では幼魚はスクガラスと言って焼酎に漬けて酒の肴に出てきます。

佐久間正幸先生、画家のブライアン・ウィリアムズいいですね。一瞬風景写真かと思間違う程精緻な絵画ですね。本物はもっと迫力があるのでしょうか。佐久間コレクション、いつか機会があったら見せてください。

研修医の渡邊先生は、酒東昭和51卒の私の後輩でしょうか。腫瘍内科は新しい分野で日本ではこれからですよ。いつか庄内へ戻ってくる日を楽しみに、御活躍を期待しております。最近は酒田と鶴岡は一つの医療圏として多くの分野で交流・情報交換が盛んになってきています。これからもますます顔が見える関係を築き、信頼しあうなかで役割分担と情報共有をしっかりと進めていきたいと思っています。

(中村 秀幸)

編集委員：三浦 道治・福原 晶子・三科 武・齋藤 高志・中村 秀幸・伊藤 茂彦

発行所：一般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

ホームページにも掲載しております  URL <http://www.tsuruoka-med.jp>