

めでいかすとり
Médicastre



「鮮緑の庄内平野夕景：『みずばしょう』夏祭りの頃」

准看護学院体育大会

日時：令和元年9月20日(金) 9:00～
場所：小真木原総合体育館

9月20日、1・2年合同体育大会が小真木原総合体育館で行われました。「協力から生み出す団結力を強くしよう」という大会スローガンを掲げ、仮装リレー、タイフーン、バレーボールの3種目を行いました。特にバレーボールでは、体育講師の大内先生を始め、教務全員が参加しました。必死に頑張る姿と珍プレーに大いに盛り上がり、思い出に残る充実した一日となりました。



体育大会実行委員長（2年） 小野 黎

体育委員長として体育大会を終えましたが、先生方や体育委員、1・2年生の協力があり無事に終了することができたと思います。スローガンにもあった協力と団結力が高まったように感じます。私自身、人の先頭に立ってまとめることは得意ではありませんでしたが、頑張ることができ、成長させてくれた体育大会でした。1年生の時よりクラスが団結し、バレーボールでは先生方とも団結し楽しく行うことができました。強くなった団結力をいかして、残りの学校生活や実習、資格試験まで皆で助け合って頑張っていきたいと思います。



体育委員（2年） 木曾 さとし

リーダーを中心としてみんなが協力でき、苦手だという分野でも分担してその役目を果たしていたと思います。このことは、これからのどんな境遇でも必要なことなので、貴重な体験ができました。大会後の反省会では、和やかな雰囲気笑顔だったことはスローガンが達成され、体育大会が成功した証しだと思います。協力していただいた諸先生方、1・2年生の皆さん本当にありがとうございました。

体育委員（2年） 佐久間 みち江

当日はとても緊張しましたが、競技が始まり仮装リレーでみんなの笑顔が見えたときに、やっと安心することができました。体育委員以外の1年生も2年生も率先して準備や片付けを手伝ってくれて、スムーズに進行することができました。一日を通してみんなの笑顔がたくさん見ることができ、今まで頑張ってきた準備がよかったです。来年もみんなで協力して体育大会を開催してほしいと思います。

体育委員（1年） 藤原 まや

一日本当に楽しくリフレッシュすることができたと思います。バレーボールでは、ボールを必死に追いかけたり、正面にきたボールも怖がらずにレシーブしたり、チーム内でもクラスみんなでも一緒に喜びあえたのがとても良かったです。来年は自分たちが引っ張っていく立場になるので、またクラスで協力し合い、よりよい体育大会にできたらいいなと思います。



鶴岡地区医療学術懇話会

日時：令和元年9月13日(金) 19：00～
場所：ベルナール鶴岡

『慢性腎臓病と腸内細菌叢』

東北大学大学院医工学研究科・医学研究科
阿部 高明 先生

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease:CKD) は糖尿病、高血圧、慢性糸球体腎炎などを原疾患として慢性の経過で腎機能が徐々に低下していく進行性の病態である。CKDの治療の原則は透析導入の原因の第一番目である糖尿病性腎症の抑制と高血圧の治療であり食餌療法およびレニンアンジオテンシン系抑制薬の使用が重要であるが、他の生活習慣病と同じくCKDの病態においても一部、腸内細菌叢の関与が明らかになってきており、腎機能の悪化に伴い尿毒症物質の体内への蓄積が更に腎臓の障害をおこす悪性サイクルが問題となっており尿毒症物質の解析とその対応の構築が急がれている。

CKDと腸内細菌叢をつなぐ重要なキーワードが「尿毒素」でありその原因は細菌叢の異常“dysbiosis”ある。腎臓は生体で生じた老廃物を尿中へと排泄する機構を有している。しかしCKDが進行し腎機能が低下した状態では、本来尿へ排泄されるべきである種々の代謝物が血中や体内に蓄積してしまう。このようにCKD時に血中に蓄積する物質は「尿毒素」と呼ばれる。このCKD時に血中や体内に蓄積した尿毒素は腎機能のさらなる悪化に寄与するため腎機能悪化の悪循環が生じる。尿毒素としては100種以上の代謝物が報告されているがなかでもCKD患者の心血管合併症や総死亡率への

関与がよく知られている代表的な尿毒素であるインドキシル硫酸、p-クレシル硫酸、トリメチルアミン-N-oxide (TMAO) などはいずれも腸内細菌叢の代謝を介して生体内で産生されるものであり、かつそれらはCKD患者の腎予後、生命予後に密接に関連する事が知られており、CKDの病態を考える上に重要な代謝物である。

またCKD患者では腸管機能の低下や内服薬の影響などにより便秘の有病率が高い。便秘による大腸内での内容物滞留の延長は腸管内での腐敗反応を促進させるため腸管内環境の悪化や腸管由来尿毒素産生を促進させる因子となる。

非CKD患者を対象とした疫学研究では便秘を合併している群は非便秘群と比較してCKDへの移行率および末期腎不全に陥る危険性がより高く、さらに便秘の重症度とeGFR低下速度の相関性が示されている。そのためCKDの患者では便秘への介入によって排便管理を適正化することが腎臓に対する治療オプションになる可能性がある。さらに各種下剤が腸管および腸内細菌叢への影響を介して腎保護的な作用を有することが腎不全マウスを用いた研究から報告されている。以上から腎不全の病態には腸内細菌叢のdysbiosisが関与することが示され、このdysbiosisの是正が新しい腎不全の治療介入となりうる事が考えられた。

YBCラジオ「ドクターアドバイスで きょうも元気」ラジオ出演体験記

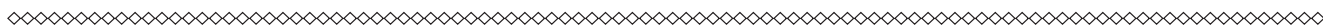
•YBCラジオ収録記

三浦クリニック 三浦 道治

8月5日から9日放送分「ドクターアドバイスで きょうも元気！」の収録を、山形メディアタワー2階のラジオスタジオで、7月26日(金)午後3時から行ってきました。4年前に続いて2回目の収録です。男性の性感染症についての内容だったため、事前のやりとりで男性のアナウンサーをお願いしたところ、スタジオには門田和弘アナウンサーがスタンバイしていました。スタジオの中は



4年前と比べてやや備品が整理された感じで、名刺交換のあとディレクターの加藤研さんを交えて3人で軽い打ち合わせをし、ペットボトルのお茶（凍っていた）をいただき、収録がはじまりました。門田アナウンサーは年齢が私とほぼ同じということもあり収録の合間の雑談で話が弾み、私の緊張を上手に解きほぐしてくれました。中学高校時代のアイドルや流行、趣味の話など収録中もその話題になり、本題より雑談のほうが長かったかもしれません。門田アナウンサーは声量もあり相手の話を聞くのも話すのも上手で、やはりプロフェッショナルでした。2時間くらいで収録が終わってから、めでいかすとるに掲載するために写真撮影をお願いしたところ快く了承されて、加藤さんから撮影していただき、最後に門田アナウンサーの好感度を上げる原稿を書くことを約束し帰路につきました。前回はそうだったのですが、この番組は人気が高いようで放送を聴いている患者さんが結構多く、放送後に「先生、ラジオ聴いたよ」と診察時に話されることが多々あり、気恥ずかしくもあるのですが、出演させていただいて良かったかなと思いました（でも3回目はないかも）。



•ラジオ収録を終えて

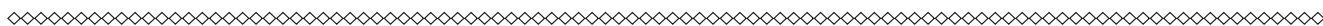
鶴岡市立荘内病院・小児科 新井 啓

鶴岡地区医師会を通してYBCラジオ「ドクターアドバイスできょうも元気」の出演依頼を頂き、去る7月12日に山形市での収録を終えてきました。この文章を書いている時点（7月末）ではまだ放送前でもあり、どのような出来になっているかはラジオ局のみぞ知るですが、とても面白く、かつ貴重な経験をさせていただきました。

話す内容についてはお任せ頂いたので、最初は専門分野である小児アレルギー疾患全般のお話をさせて頂くつもりでした。5日間あるし大丈夫だろうと思っていたら、構成を考えているうちに話が長くなる悪い癖が出て話したいことがどんどん膨らんでしまい、曲後の時間（通常は自己紹介などをする時間）も医学の話をさせて頂いても足りなさそうで、結局は食物アレルギーとアトピー性皮膚炎に絞った内容になりました（それでもいくつか内容を削りました）。

今回のラジオ放送がこれまで受診していなかった、あるいはしばらく評価を受けていなかった子供達が医療機関を受診するきっかけの一つになってくれると良いのですが、そんなに都合良くは行かないと思うので、これからも地道に日常診療や啓蒙活動を頑張っていきたいと思っています。

最後に、お声をかけて頂いた山形県医師会、鶴岡地区医師会の先生方とYBCラジオの方々、また収録当日大変お世話になりましたディレクターの加藤さん、アナウンサーの佐藤さんにお礼を申し上げます。ありがとうございました。



Introduction 研修医

最近よく考えること

鶴岡市立荘内病院研修医 1 年目 石塚 祐成

皆さま、はじめまして。鶴岡市立荘内病院研修医 1 年目の石塚祐成と申します。私は山形大学を卒業後、地元であるここ鶴岡に戻って参りました。初期研修医として 2 年間頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

さて、唐突ですが、皆さまは医師以外の職業に就くならどんな職業に就きたいですか。小さい頃、パイロットになりたい、学者になりたい、スポーツ選手になりたい、様々な夢があったかと思います。かく言う私は、小学生の時、おばあちゃんの病気を治したい、そう思い医師を志しました。あの日の思いのまま、今こうして医師になることができ非常に嬉しく思います。早く一人前になれるように日々努力を続けたい、そう思っていますが、最近はある職業にとっても魅力を感じ、気持ちが惹かれています。それは、山形県民ならみんな大好き、ラーメン屋です。

私はラーメンが大好きで、三度の飯よりラーメンが好きであります。ジャンル問わず、醤油、味噌、塩、つけ麺、油そば、何でも好きです。鶴岡に帰ってきてまず食べたのはラーメンでした。初任給で初めて食べた外食はラーメンでした。病院の食堂で初めて食べたメニューはラーメンでした。もうラーメンなしでは生きていけない身体になっています。ラーメンは人を幸せにすると気付いてから、いつしか自分もラーメンを作ってみるなを幸せにしたいと思うようになりました。

そこで最近私がラーメン屋を開店するならどんなラーメンを作るか、ということばかり考えています。鶴岡でラーメン屋になるためには、やはりあっさりとしたラーメンを作る必要があると思います。私は魚介系のスープが好きなのでそれをベースにしたあっさりラーメンを看板メニューにします。幅広い客層を得るためにこってり系のラーメンも作ろうと思います。こってりといったらご存知、二郎系のラーメンをインスパイアしたのを作りたいですね。もちろん、油そばもメニューにおきます。山形市の「たまや零式」さんの汁零そばが、私の油そばランキング 1 位ですので、その味をそのまま鶴岡に伝導したいです。こうなると、つけ麺も捨て難いですね。新小岩で食べた「麺屋一燈」さんのつけ麺が忘れられません。あの味を知ってしまったら当分つけ麺しか食べられなくなります。一燈さんの味を鶴岡で再現したいですね。あとは、味噌は旭川市の「よし乃本店」さんの味を、塩は福島市の「自家製麺えなみ」さんの味を作りたいと思います。

と、いろいろラーメンを作る妄想はしていますが、未だ何一つ道具や材料を買ったことなく、ただただラーメンを食べ歩いている日々が続いております。来月のお給料が入りましたら、製麺機でも買おうと思います。いつしかラーメン屋を開店した際には是非ともご最員のほどよろしくお願ひします。皆さまのご来店をお待ちしております。



山形県救急医療・救急業務関係者知事表彰

この度 栄えある表彰を受けられました。
誠におめでとうございます。

長年にわたり地域の救急医療・救急業務にご尽力された功績が認められ
山形県知事より表彰されました。
(9月9日表彰)



黒沢眼科医院
黒澤 明充 先生



志田整形外科医院
志田 秀隆 先生



中里医院
中里 純 先生

佐藤医院
佐藤 邦彦 先生

表 紙

「鮮緑の庄内平野夕景：『みずばしょう』夏祭りの頃」

三原 一郎

今年の「みずばしょう」夏祭りは、素晴らしい夕焼けに恵まれました。ドローンからみる庄内平野は鮮やかな緑の絨毯で敷き詰められ、夕陽に染まる鳥海山は、まるで噴煙をなびかせるように輝いていました。

編 集 後 記

10月になりました。

今年もやっぱり暑かった夏が過ぎ、心地よい季節となりました。周囲の水田の稲刈りも半分ほど終わり、遠くの山々も澄んで見えます。毎年、同じようにめぐる四季ですが、年を経るごとに早く過ぎ去ってしまいます。会員の皆様には、体調を崩すことなくお元気でお過ごしでしょうか。

10月から消費税が10%になりました。医療機関も保険外診療分や診療報酬上乘せ分など変更があります。また、介護職員等特定処遇改善加算が導入され、消費税とともに介護保険料の負担が増えるようです。幼児教育・保育の無償化にも消費税の増加分は使用されますが、3歳未満児は原則対象外で、副食費などかえって負担増になる家庭もあるようです。いろいろ面倒なことが多いようです。

毎年、この時期はYBCラジオ番組「ドクターアドバイスできょうも元気」は鶴岡地区医師会の担当です。今回は三浦クリニック三浦道治先生、荘内病院小児科新井啓先生にご出演いただいた感想を寄せていただきました。

また、山形県救急医療・救急業務関係者知事表彰の掲載をさせていただきました。黒澤明充先生 志田秀隆先生 中里純先生 佐藤邦彦先生が表彰されました。長年の地域・救急医療への貢献、ご苦勞様です。今後ともご指導、ご協力を賜りますように、お願いいたします。

気候温暖化のためか、何十年に一度の自然災害が毎年のように起こります。災害の少なかった庄内も例外ではなさそうです。


これからも同じように季節が巡ってきますように念じながら、過ぎる秋を大切に過ごしたいと思います。

(小野 俊孝)

編集委員：渡邊秀平・小野俊孝・三科 武・佐久間正幸・木根淵智子・中目哲平

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>