めでぃかすとる Médicastre

一般社団法人 鶴岡地区医師会 基本理念

鶴岡地区医師会は、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。

「 秋の湖畔 」

鶴岡地区医師会　令和 5 年 9月号

第29回　医師会納涼ビアパーティー

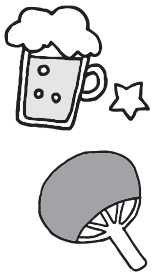
日時：令和５年８月４日(金) 19：00～
場所：グランド エル・サン　クリスタルホール

これまでコロナ禍により中止となっていましたが、８月４日(金)に４年ぶりとなります医師会納涼ビアパーティーをグランドエル・サンにて開催いたしました。今回で29回目を迎え、会員・職員を合わせ238名よりご参加いただきました。

福原晶子会長のご挨拶、三浦道治先生の乾杯のご発声により開宴となりました。今回は抽選会を実施しませんでしたが、恒例の新人余興は令和２年度から５年度に入職した総勢50名を超える職員による余興となり、みずばしょう、湯田川温泉リハビリテーション病院、医師会館・健康管理センターの順に行われました。それぞれの職員が仕事の合間を縫って練習した成果を発揮し、また土屋事務局長が大トリを務めたマツケンサンバによって会場は大いに盛り上がりました。最後は石原良副会長の閉会のご挨拶と三本締めにて閉宴となりました。

医師会納涼ビアパーティーは会員・職員の誰もが参加できるイベントですので、多くの方々にご参加いただき、おいしいお酒・お料理と共に交流を深める場になればと思います。また来年は節目の30回目ですので、どんなビアパーティーになるのか―参加者として楽しみにしています。

実行委員長　中村　友洋



湯田川温泉リハビリテーション病院

みずばしょう

医師会館・健康管理センター

今回初めて医師会納涼ビアパーティーに参加しました。これまで数年中止だったこともあり、医師会館と健康管理センターの新入職員は総勢26名と人数が多く、入職年度ごとにグループを分け余興をさせていただきました。披露したのは慎吾ママのおはロック、YMCA、One Night Carnival、マツケンサンバⅡの４曲です。

代表者を中心に選曲から構成を考え、それをみんなで練習しました。グループを分けたとはいえ全員で集まれた日は少なく、限られた時間での全体練習と各自動画を参考に自主練、当日もギリギリまで練習と調整を行いました。

本番では会場の広さと人数の多さに圧倒され、盛り上がるかどうか不安がありましたが、出番の前に皆で円陣を組み士気を高めました。いざ始まってみると一緒に踊って歌ってくださる方がたくさんいて、私達も楽しくパフォーマンスをすることができました。今回の目玉であった事務局長を中心としたマツケンサンバも大変盛り上がりよかったです。

入職して他部署の方々とコミュニケーションをとる機会がほとんどなかったため、貴重な時間となりました。新入職員一同さらに精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。最後になりますが、このような素晴らしいビアパーティーを企画、運営してくださった実行委員の皆様に感謝申し上げます。

荘内地区健康管理センター
保健企画課　佐藤　知紅

鶴岡地区医師会勉強会抄録

日時：令和５年７月14日（金）19：00～
場所：鶴岡地区医師会館　３階講堂

『忙しい現場でACPを実践するヒント』

公立大学法人福島県立医科大学 医学部
地域・家庭医療学講座／総合内科・総合診療医センター
講師　菅家　智史 先生

Advance Care Planning（ACP）は「人生会議」と呼ばれ最近注目されている。ACPが注目されるようになった要因として、医学の発達による医療の役割の変化、過度の医療介入に対する価値観の変化がある。医学の発達に伴い、医療の役割は急性疾患の治療に加えて慢性疾患のコントロールと本人の背景や希望を考慮した方針決定を求められるようになった。また人生の最終段階における医療介入に対して過剰ではないか、医療介入が本人の負担になっているのではないかという価値観も持たれるようになってきた。本人が人生の最終段階における医療介入に何らかの価値観を持っていたとしても、体調悪化時に本人が話せなければ家族等が判断をしなければならず、本人の価値観通りになるとは限らない。本人の意向・価値観をできるだけ尊重できることを目的に提案されているのがACPである。

ACPは「死に方を決める話し合い」と捉えられ避けられてしまうことがある。本人・家族にとって縁起でもないこと、「死」を直面したくないという思いは理解できる。ではどうするか。ACPを「どう死ぬか」の話し合いではなく「これからどう生きるか」の話し合いとして捉えたい。本人は何を「いい」と思うのか、何が「いやだ」と思うのか、本人の価値観を教えてもらうことがACPである。本人にとって「いい」ことを少しでも多くできるように、「いや」なことを少しでも減らせるように家族や支援者、医療・介護・福祉スタッフといっしょに考えていきたい。

ACPには文化的な影響も大きく、日本版のACP定義として「必要に応じて信頼関係のある医療・ケアチームなどの支援を受けながら、本人が現在の健康状態や今後の生き方、更には今後受けたい医療・ケアについて考え（将来の心づもりをして）家族等と話し合うこと」が提案されている。日本の場合個人の考えだけでなく家族等との関係性が本人の判断に影響するため、本人の希望とその理由を家族や支援者が知っておくことで、いざという時に本人の意向や価値観が尊重されやすくなる。医療従事者がACPにおいて果たせる役割は、正確な医療的な状況の情報提供と、本人と家族等の支援者がこれからの生き方・心づもりについて話し合う機会のきっかけを作ること、話し合える場作りだと考える。

では、日頃の忙しい診療の中で、私たち医療者は何をすればよいのか。人生の最終段階で困るのは「何をもとに方針を決めたら良いのかわからない」ことである。その状況で役立つのが「この人は何がいいと思うのか」「何がいやだと思うのか」という価値観である。普段の診療で私たち医療従事者にできることは「普段から本人の価値観を理解しようと務めること」「本人と家族などが価値観について話す機会を促すこと」である。普段の診療から全員に話す必要はなく、疾病の診断、治療の節目、退院後など節目のときにいつもより少し長めの診療時間を使い、本人と家族等と私たちが一緒に話す機会を作り、本人と家族が価値観について語る支援を勧めたい。

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

	放送日程	出　演　者	テ　ー　マ
1	8月14日～8月18日	みやはらクリニック 長島　義宜 先生	循環器病～その症状大丈夫ですか？～
2	8月21日～8月25日	三川病院 島田　高志 先生	芸術療法について
3	8月28日～9月1日	県立こころの医療センター 須貝　孝一 先生	COVID19後の精神医療の質の変化について
4	9月4日～9月8日	すこやかレディースクリニック 斎藤　憲康 先生	テーマ①「保険適用になった不妊治療」 テーマ②「積極的勧奨になった子宮頸癌（HPV）ワクチン」
5	9月11日～9月15日	三井病院 三井　直弥 先生	お母さんと一緒に 子どものアレルギー発症予防

今年度は５名の先生方よりご出演いただきました。ご協力いただきありがとうございました。
９月号では、２名の先生よりご執筆いただいた「体験記」をご紹介いたします。

•ドクターアドバイス収録記

三川病院　島田　高志

この仕事、余りやりたがる先生がいない様で、やりたいと言えばすぐ出演決定みたいですね。

個人的には専門の話をするのは「そんなに苦にはならない。」と言う程度で、特別やりたいと言う訳ではないのですが、好きな曲をかけるコーナーが有るのが魅力なのです。実はラジオでＤＪみたいな事をするのにすごく憧れが有るのです。しかし、元々活舌は悪いし、アドリブは効かないので、そう言う職業は諦めていました。この番組はそう言う昔からの夢を一寸だけ叶えてくれるのです。私の次の週に出る、昔からの友人でもある、こころの医療センターの須貝先生が、曲の次の「先生の人となり」のコーナーも、曲の蘊蓄を傾ける時間にしてしまった、と言ってたのを聞いて、「そうかそういう手が有ったのか。」と残念がっている所でもあります。

肝心のメインテーマは「芸術療法」で、自分でもできる芸術療法、と言ったコンセプトで、絵画療法についてを中心に話しました。今でも「絵画療法とかは精神科医や臨床心理士の元で、監督されてするべきものだ。」と言う先生が多いと思うのですが、どの科でも治療は患者が自己決定すべき、と言う考えが強くなっている現代、自分なりにやる芸術療法を知るのは良い事だと思ったのです。解説する時間は短いので、分かりやすく、自分なりにやりやすい「風景構成法」をメインに説明しました。川、山、田・・と風景を構成する要素を順に描いて、一つの風景画にすると言う方法です。この放送を聞いてみてやってみて、やってみたら何か気持ちが落ち着く、とか言ってくれる人が一人でも出てくれば、私も幸福です。

•YBCラジオ　ドクターアドバイスで今日も元気　収録記

みやはらクリニック　長島　義宜

こんにちは、みやはらクリニックの長島義宜です。8/14～18の『ドクターアドバイスで今日も元気』に出演させて頂きました。気軽な気持ちで応募したのですが、実際に担当することになり、第一印象は“びっくり”でした。しかし、その後は“ワクワク”へと気持ちが変化していきました。“ワクワク”する一方、どのように事が進むのか分からない事が不安でした。

そこで、今回は収録の流れを報告したいと思います。

①５月上旬：出演決定の連絡。５月中に放送タイトル決定と収録日程調整を行いました。収録は平日指定でした。距離的な問題があるため、平日だと午後休診にしなくてはいけません。電話収録では最小限の時間で出来そうですが、雰囲気が掴めません。ラジオ初体験で不安があるため、スタジオまで行くことにしました。当日は午後休診にして午前外来終了後に移動、スタジオ入りすることにしました。

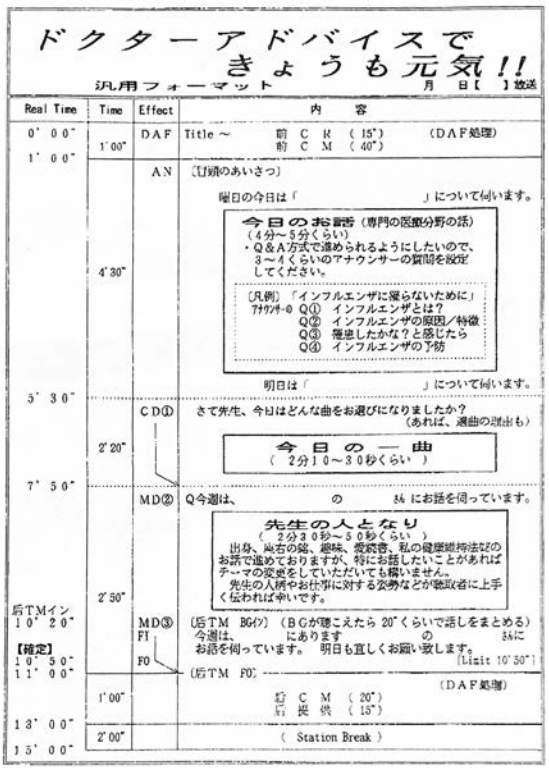
②５月末：収録内容の事前アンケート用紙が到着。全５日間、１回15分の放送です。今日のお話と、今日の一曲、自己紹介（出身、座右の銘、趣味、愛読書、私の健康維持法、尊敬する人、ストレス解消法、子供の頃に感動した本、休日の過ごし方など）があります。座右の銘・愛読書・健康維持法など、人に語れるほどの内容が無い自分にとっては、これが一番大変でした。

③６月：収録アンケートを参考に台本（質疑応答）を作成しました。

④７月：収録は７月４日の午後４時から２時間半の予定でした。外来終了後に車で移動、山形上山ＩＣで降りて“ぐっと山形”で遅めの昼食、休憩してから山形メディアセンターへ移動しました（車で20分）。

⑤収録：ディレクターの加藤さんとＭＣ佐藤さんにご挨拶をしつつ、収録打ち合わせを行いました。午後４時半から収録を開始、事前アンケートをもとに進めます。質疑応答パートは約５分、毎回質問が３－４個決めてあるので、それに答えていく形で進みました。説明を間違えないように原稿を作って臨みました。午後４時にスタジオ入りして建物を出たのが午後７時、正味２時間半の収録でした。収録は完全な１発撮りで、自身が話した内容は一切確認せずに進みます。しかしながら、詰まったところはディレクターの加藤さんがトリミングするとのコメントを信じて収録を終了しました。

終了後の感想は、“楽しかった”の一言です。思う通りには話せなかったことはあっても、非日常体験が楽しめることは間違いありません。想像以上に患者様からの視聴報告は多く、視聴者が多いことを実感しました。収録日も交渉可能なようですから、出演経験が無い先生は是非とも一度出演することを強くお勧めします。このような機会をいただきありがとうございました。



ドクターアドバイスで
きょうも元気!!
汎用フォーマット　月　日【　】放送

Real Time	Time	Effect	内容
0' 00"	1'00"	DAF	Title～　前 C R（15"）　前 C M（40"）　（DAF処理）
1' 00"	4'30"	AN	〔冒頭のあいさつ〕 昨日の今日は「　　」について伺います。 今日のお話（専門の医療分野の話） （4分～5分くらい） ・Q＆A方式で進められるようにしたいので、3～4くらいのアナウンサーの質問を設定してください。 〔凡例〕「インフルエンザに罹らないために」 アナウンサーQ ①　インフルエンザとは？ Q②　インフルエンザの原因／特徴 Q③　罹患したかな？と感じたら Q④　インフルエンザの予防 明日は「　　」について伺います。
5' 30"	2'20"	CD①	さて先生、今日はどんな曲をお選びになりましたか？（あれば、選曲の理由も） 今日の一曲（2分10～30秒くらい）
7' 50"	2'50"	MD②	Q今週は、　　の　　さんにお話を伺っています。 先生の人となり（2分30秒～50秒くらい） 出身、座右の銘、趣味、愛読書、私の健康維持法などのお話で進めておりますが、特にお話したいことがあればテーマの変更をしていただいても構いません。 先生の人柄やお仕事に対する姿勢などが聴取者に上手く伝われば幸いです。
后TMイン 10' 20"		MD③ FI	〔后TM　BGイン〕（BGが聴こえたら20"くらいで話しをまとめる） 今週は、　　にあります　の　　さんにお話を伺っています。　明日も宜しくお願い致します。 〔Limit 10'50"〕
【確定】 10' 50" 11' 00"		FO	〔后TM　FO〕
	1'00"		后 C M（20"） 后提供（15"） （DAF処理）
13' 00"	2'00"		（Station Break）
15' 00"			

Introduction 研修医

鶴岡市立荘内病院臨床研修医１年目　佐藤　弘典

令和５年度４月より鶴岡市立荘内病院で初期研修をさせて頂いております１年目研修医の佐藤弘典と申します。宮城県の大学を卒業し、この度縁あってこの鶴岡の地で初期研修を行う運びとなりました。私は東京出身で、医学部に再受験で入学し、初めて東北地方に移住し学生生活を送って参りました。山形県には何度か来たことはありましたが、鶴岡は以前、湯田川温泉でお風呂を満喫した記憶があったくらいで、生活をするのは初めてでした。暮らし始めて感じたのは、鶴岡市は山形県内の人口第２位の都市とのことで、町に活気があり、荘内病院に来院される患者さんの数も非常に多いということです。病院近くは高低差がないので、スーパーやドラッグストアなどのお店に車だけでなく自転車や徒歩でも行きやすいです。加えてユネスコ食文化創造都市の評判に違わず飲食店も多く、フレンチやイタリアン、海鮮、寿司や山形牛、ラーメン、そしてお酒に至るまで食を楽しんで過ごしています。個人的には、安兵衛寿し、庄内ざっこ、焼肉いわじ、天金（どれもおなじみのお店ですね）がお気に入りです。また鶴岡は自然が豊かなのも魅力です。出羽三山、鳥海山、日本海、広大な庄内平野を身近に感じ、休日には羽黒山の石段（の一部？）をトレイルランニングして、無理せず自然も満喫しています。大河ドラマで注目された酒井家が藩主の庄内藩の歴史も興味深いです。このように鶴岡市の魅力を楽しみながら研修医生活を送っています。

次に研修先の鶴岡市立荘内病院についてお話します。ご承知の通り、当院は庄内地方、特に鶴岡市の地域医療を支える二次救急を担う病院です。病床数も500床を超え、周産期母子医療センターも備える中核病院です。実際に働き始めると、救急患者数、救急車搬送台数が県内トップクラスであることを実感します。初期研修において、１年目研修医は２年目研修医と一緒に救急当番に入ります。当番で出会う疾患は心不全、肺炎、外傷などコモンなものから蜂刺傷、マダニやオコゼ刺傷など地域性を感じるものまで多岐にわたります。特に今年の夏は暑さと関係しているのでしょうか、蜂が大暴れしているようで、被害にあわれている方が多い印象でした。

最後になりますが、各科の先生方、看護師さん、検査技師さんをはじめ病院スタッフの方々の温かいご指導、サポートに日々感謝しております。自分は勉強不足で、動き方も未熟で患者さんをお待たせしたり、スタッフの方々にご迷惑をお掛けしたりすることも多いです。ですが病院一体となって研修医を育成する機運に支えられ、温かいサポートを頂きながら日々の業務を行えています。常に感謝を忘れず、目の前の患者さんを少しでもお助けできるように、そして鶴岡市の地域医療に微力ながら貢献できますように最善を尽くします。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

新入会員紹介　～令和５年９月１日入会～

氏　　名：栗林邦明（くりばやしくにあき）
生年月日：昭和59年９月９日
生まれた所・育った所：秋田県
勤務先・診療科目：医療法人社団愛陽会 三川病院
出 身 校：秋田大学
趣味・特技：読書
鶴岡地区医師会会員の皆さんへ一言：ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします

医師会ニューフェイス　～令和５年９月１日採用～

氏　　名：木田綾佳（きだあやか）
所　　属：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
趣味・特技：裁縫、魚を捌くこと
ひとこと：初めての訪問看護で不安もありますが楽しみでもあります。
　　早く仕事を覚えられるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

表　紙

「 **秋の湖畔** 」

齋藤　愼

北月山荘から車で5分ほど登ったところに宿泊施設の北月山ケビンとキャンプ場があり、傍に鶴巻池があります。秋には紅葉が美しいところです。行ったときはケビンに宿泊客はいなく、キャンプをしている人もいませんでした。熊が出るからでしょうか。

編　集　後　記

例年にない猛暑が持続しておりますが（8月下旬時点)、皆様体調は崩さずお過ごしでしょうか？自分自身、以前より暑さに弱くなったと感じており、今夏はほぼ風呂に入らず冷水シャワーのみで、飲み物の主体は氷水、食事も冷やし茶漬けや枝豆、豆腐、果物などなるべく熱い食事は基本的に避けるようにし、自宅内での服装は基本タンクトップで過ごしていました（一般的に冷たい食事は胃腸の機能が低下し、栄養吸収障害が生じます。決してお勧めしているわけではなく、ただ単に自分はそうしたというだけ)。そのためか大きな体調不良なく（あまり関係ないかもしれませんが…）何とかこの夏を乗り越えられそうです。

診察していると今夏はやはり頭痛やめまい、しびれ、食思不振といった熱中症症状を呈する方が多く、またコロナ陽性者も含め、感冒症状の方が例年より多かったと思います。賛否あるかとも思いますが、これはあくまでも私の診察上の主観で、最近のコロナ陽性者の症状は以前より軽症の方が多くなったような印象です（コロナを軽視している訳ではない)。

来年はなんと今年よりもっと暑い、との予想もあります。この先将来夏はどのくらいまで気温が上がるのか、それによる人体への影響も大きく、これからは真夏の暑い環境下での仕事やスポーツなどは、熱中症予防としての取り組み方をより一層工夫して考えていかなければいけないかもしれません。

（中目　哲平）

編集委員：渡邊秀平・菅原真樹・吉田 宏・阿部周市・真島英太・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 鶴岡地区医師会 検索　URL https://www.tsuruoka-med.jp