

湖都の会会報

第45号 令和4年1月

輝かしい未来を求めて 新年に思う

副会長 中川 富美江

新年 あけましておめでとうございます。

コロナ禍、会員の皆様におかれましては、お元気で、また、いろいろな思いをもって、新しい年をお迎えになったことと存じます。

日頃は、滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」活動にご協力を頂きありがとうございます。

毎日コロナの文字を見聞きする中で、昨年秋には感染者数も減り規制が緩和され、世の中は各地人流も多くなり動き出しました。人が動き世の中が動く第6波も懸念され、海外での様子も様々で新たな変異株も出て、水際対策にもしっかり取り組んで頂くことを願いつつ、これからどんな風になるのか、新年を迎えても不安な毎日が続いていきます。まだまだ油断はならずですが、早く特効薬が開発されインフルエンザの様にコロナと共存の中での輝かしい未来を求めて、一人ひとりが感染予防に留意し、「3密」（密閉・密集・密接）を避け、気を引き締めることが大切と思っています。

そのような中での「湖都の会」活動、コロナが下火になった令和3年12月13日月曜日にやっと薬剤師の磯矢 毅氏（近江八幡市いづつ薬局）をお迎えし、健康落語「笑いは心のくすり」（磯矢氏は社会人落語家 井筒家磯七として本業の傍ら公

（講）演活動をされています。）講演「薬の話あれこれ～上手なつきあい方～」と題し「湖

都の会」主催の研修会を実施し、笑いは健康の源、その中で日々の活動に役立つ、また、自分自身にも活かせる情報をお聞きすることができました。

支部では、感染対策に心配りをしながら各市町の健診や訪問活動などへの支援が続けられていますが、「3密」回避の点からも活発に活動することは難しい中でできる事に携わっています。在宅保健師の地域貢献として何ができるのかを考える中で、今年度は、各市町で新型コロナワクチンの集団接種や職域接種が実施され、在宅保健師の力が発揮できる、協力支援できる場面（予診票確認や健康観察等々）に恵まれ、多くの会員さんがワクチン接種支援に従事してくださいました。各市町では今年度中に3回目の接種が進められます。会員の皆様是非ご協力頂きますようお願いいたします。

続くコロナ禍、今年こそはいい年になります様にと願い、会員の皆様が、健康に留意され、活き活きとコツコツと生涯現役として活躍されることを願っております。



令和3年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」研修会

- 日 時：令和3年12月13日（月）10時00分～12時10分
- 会 場：滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
- 講 師：いづつ薬局 薬剤師 磯矢 毅 氏
（滋賀県薬剤師会 副会長 社会人落語家 井筒家 磯七氏）
- 健康落語：笑いは心のくすり
- 講 演：薬の話あれこれ ～上手なつきあい方～



講演要旨

会員からの事前質問項目の中からお話しいただいた。

- **おくすり手帳の利用について**
ノート形式だけでなく、最近はスマートホンで管理ができたり、カードタイプなどいろいろある。複数の医療機関で薬をもらっていても、1冊にまとめておくことが重要。
- **ジェネリック医薬品について…安いと聞いているが、効果はあるのか？**
効き目は同等である。（血中濃度を見ている。）
最近では先発医薬品会社が、全く同じ内容でジェネリック薬品を作らせたりしている。
→AG(オーソライズド・ジェネリック)
- **睡眠薬や安定剤は、くせになり、早くボケるのでやめた方がよいのか？**
続けた方がよい。
大量に処方する医師は減ってきている。必要な人は内科医ではなく、専門医に受診をするように。
- **血圧の薬は、下がったらやめてもいいの？「一生飲むのは嫌や！」**
やめない。
血圧が高いだけなら、散歩・減塩を実施すると効果がある。血圧を下げることだけが目的ではなく、狭心症・腎臓病の治療を兼ねて血圧の薬が処方されている場合もある。
- **お友達が皇潤を飲んでいて買おうと思いますが、効き目はありますか？**
わからない。
コンドロイチン、ヒアルロン酸、グルコサミン 消化管からは吸収されない。
「食品」として取り扱われる。

Q.薬の量が多くなると飲まなくなる人がいる。
自分で管理して飲んでもらうようにかかわる。治療意欲にかかわる。
薬を飲む以前に、生活改善が必要。

Q.インスリン注射を服薬に変えられると聞いたが…
いろんなパターンがあると思う。生活改善が出来た人に、注射をやめて内服だけにした医師はいた。

Q.風邪薬 腎臓に負担がかかると聞いたが…
身体に負担をかけない薬はない。しかし、腎臓が悪くて飲めない薬はない。量を加減することにより、腎臓に障害を受けにくい薬もある。濾過機能が衰えてきた場合、3回/日→1・2回/日に変更したり、あう量を医師に選んでもらう。薬量をデリケートに考えてもらうと良い。薬により尿に排泄されるもの、便に排泄されるものがある。



健康落語「笑いは心のくすり」に参加して 長浜支部 中村 壽江

社会人落語家 井筒家 磯七氏、実は薬剤師の磯矢 毅氏の講演会に参加しました。

羽織姿で出陣子に乗って俄作りの高座に登場、楽しい落語にオチが想像できるのにもかかわらず思わず大笑いしてしまいました。「薬」以上に大切なもの、それは日常の「笑い」である。「笑い」は、血圧や血糖値をコントロールしてくれ脳の活性化にも役立ちます。

衣装替えの後は薬剤師さんに戻り、予め提出していた質問に答える形でお話をして頂きました。コロナ禍で薬局の役割も変化しています。PCR検査と抗原検査も始まりました。お薬手帳も適正投薬に貢献していますが、未だに医療機関ごとにお薬手帳を作っている方もおられます。ジェネリック医薬品も普及していますが、小林化工の経口抗真菌薬に睡眠薬が混入し健康被害が出た事件以後、他のジェネリック製品も提供不足が起こっているそうです。コロナワクチンの副反応対策としてカロナールも枯渇しているようです。

ウイルスや細菌等に感染すると体の防御反応として熱が出ます。解熱剤は熱が上昇している途中より上がり切った時に使用した方が効果的です。解熱剤は病気そのものを治す薬ではなく一時的に熱を下げて苦痛を軽減させるためのものです。多くの総合感冒薬には解熱剤の成分が含まれており、解熱剤と併用すると重複することもあります。

テレビコマーシャルで気になるコンドロイチン、ヒアルロン酸の効き目は？分子量が大きいと消化管からは吸収しにくいのですが、ビタミン剤を加えると薬品としてコマーシャルできます。でも何故かわからないのですが効果があると言う人もいます。試してみても効果がなければ早めにやめる方が良さそうです。

他にもいろいろと興味深い事を教えていただき大変参考になりました。



北から
南から

検診で見つかった肺ガン

清水 めぐみ

大津
支部

昨年夏、人間ドックを受けた夫に肺ガンが見つかってしまいました。「このまま大きくなりたくないかもしれないし、進行するかもしれない」とのこと、結局標準的な切除手術を受けることにしました。「肺活量は十分あるので、術後も日常生活は大丈夫」という話でしたが、手術後は傷跡が痛み、坂道ではすぐ息切れし、「これでは山歩きすることもできない」と落胆気味。側で見ている、身体のつらさは予想以上でした。周囲からは「早く見つかったよかったですね」といわれますが、「治療して具合が悪くなってしまった」というのが実感です。

私自身、行政の保健師だった頃、がん検診を受けて手術された方のその後の生活がどんなものか思いを巡らすことはなかったなあと思つながら思います。

早期発見は喜ぶべきことですが、もしかしたら、がんは大きくなり、命に関わることはなかったかもしれないと思うと複雑な気持ちです。早く医学が進歩し、正確な診断や侵襲の少ない治療法が開発されることを願っています。

地域の一員として

水 富 子

東近江 支部

令和元年5月、安土学区まちづくり協議会主催住民意識調査で、暮らしの中の不安や困りごとの第1位は健康、第2位が介護であった。そのことにお手伝いができる有資格者や経験者の多いことも報告された。これをきっかけに、あづちチャレンジ事業の「市民支えあいの健康づくり・介護予防活動」が出来ないかと応募したところ採択され、そのサポーターを募集したところ薬剤師、保健師、助産師、看護師、歯科衛生士、健康推進員、居場所づくりの9人の応募があった。

地域高齢者の健康づくりや介護予防に何が求められているのか、自分はボランティアとして何がどの程度出来るのか等協議を重ねてきた。

昨年の9月より出前講座として、「おくすりの話」、「女性の排尿トラブル」、「お口の健康」、「加齢による衰え」を設定し、コロナ禍ではあるが6地域の要望に応じてきた。

現在は以前のように各地域に老人会はなく、出前講座を広報することさえ難しく時の流れを感じながら、安土地区社協の協力で「見守り支えあい推進会議」の関係者にも知っていただき、協力を得ながら開催できたことに感謝しています。

行政には高齢者が安心して過ごせる施策の充実や地域ぐるみの包括ケアシステムづくりをリードしてほしいと思っています。

地域高齢者の一員として、元気な時はお互いさまの思いや支え助けあいの話、和、輪が地域に根つき、少しでも過ごしやすい町づくりになればと願っているこの頃です。

長浜 支部

最近読んだ本の感想

佐竹 登志子

BRAIN「一流の頭脳」 アンダーズ・ハンセン 著

私は現在、18歳以下の子どもたちの発達支援の現場で働いています。落ち着きがない、動きがぎこちない、友達と遊ぶのが苦手など、周りからは「行動が身勝手」「かわった子」「困った子」と誤解され、叱られることも多い子どもたちです。「気になる行動」の原因は、脳のネットワークの統合がされていないこととされています。

私はこのメカニズムを理解するため、いろいろな本を読んでいます。今回、出会ったこの本は、発達障害の専門書ではありませんが、脳のことが一般向けに書かれていて、大変、読みやすくおもしろかったので紹介します。この本の中で一番印象的だった内容は、「脳は身体を動かすことで、威力を発揮する器官である。」「運動によって脳は、物理的に変えられる。」注意力や集中力が散漫になりやすい人たちも、どうしてそうなるのか、どうしたら改善できるのかなどを、科学的な視点で書かれています。また、認知症については、「海馬は年齢が進むにつれて委縮する」という定説を覆す説得力のある証拠が書かれていて、老後にも希望がもてます。興味のある方は、一読してみてください。



草津 支部

最近の読書から

辰馬 裕子

私は今、地域包括支援センターで仕事をしています。高齢者の方々と接することが多く、人生の先輩方から様々な学びをいただきながら働けることに感謝しています。今回は、最近読んだ本に勇気と元気をもらいましたので、紹介したいと思います。坪倉優介さんの「記憶喪失になつたばかりが見た世界」という本です。知っている方もおられると思いますが、坪倉さんの実体験を書かれた本です。

坪倉さんが大学一年生の時にバイクで事故に遭い、それまでの記憶をなくされました。家族のことも言葉の意味や物の使い方もわからない状態から、様々な経験を積んで大学に復帰されました。多くの葛藤を経て、自分のやりたいことを見つけて人生を歩まれます。また、坪倉さんのお母さんが当時の気持ちを書いておられるところもあります。心配しながらも我が子の挑戦を見守る様子に胸が熱くなります。

この本は、私自身に子育てや仕事に対する姿勢などいろいろと考えさせてくれるとともに励ましてもらえ一冊になっています。

甲賀 支部

スマホデビュー

寺崎 トミ子

滋賀の新型コロナ発生ゼロが10日余り続いたと喜んでいたのもつかの間、また新しい変異株オミクロン株が南アフリカより発生し、日本でも感染者が確認されたというニュースが報道された。多くの人達が、やっと親しい人とも気兼ねなく会えるようになると喜んだ矢先のことである。

ここ約2年間近くは世界中がコロナ、コロナで振り回された日々であった。この間、毎日が日曜日に近い私にとっては、多くの人の集まりには参加出来なかったものの特に不自由もなく過ごしてきた。

昨年1月にやっとスマホデビューをして、遅まきながら少しずつ使うことを楽しんでいる。スマホ機能の何十分の一や何百分の一しか利用出来てはいないが、看護学校仲間の寝起きを共にし同じ釜の飯を食べた者5人、クラス会の代わりにグループラインを始め楽しんでいる。家の周りの季節の景色、家に咲いた花、孫が成長した姿、庭の木で誕生した鳩の巣立ち、最近読んだ本の感想、時事問題への思い、映画やテレビドラマの感想、コロナの予防接種に駆け出され問診や注射に出ている等の報告、また自分の病気の報告、動画の交換など週3~4回ラインで交換し合っている。年1回のクラス会の時より濃密につながっている。半分自慢話なのであるがあれこれ周りを観察したり感じ取ったりすることを伝え合うことが今日の元気の源となっている。

彦根 支部

保健師の資格とボランティア

奥田 好香

彦根市役所を退職して12年。私には3人の子どもがおり、共働きで子育てするのに、いろんな方のお世話になりました。退職後は、その恩返しで子育て中のお母さんの何らかのお役に立てればと思っていました。そこで市内の子育て支援センター等、何か所かに声をかけたところ「市の子育てサポーターの資格がない」と断られました。現在は、受け入れてもらえた所でボランティアをさせていただいています。12年たった今、市の子育てサポーター養成講座を受講中です。先日、実習に行き担当者の方から「保健師さんで〇〇広場に行かれている人ですよ。うちの広場でも離乳食の相談が多いのでまた来てください」と言われました。子育てサポーターとしてお手伝いしようと思っていたのに、今度は保健師として求められました。いずれにせよ元気なうちは、「近所の世話焼きおばちゃん」目指して誰かのお役に立てたらと思う昨今です。

高島支部

新型コロナワクチン集団接種に協力支援から

高島 さち子

新型コロナ感染症がやっと落ち着きはじめ、さあこれから友達との旅行やサークル活動、地域においてもサロン等が少しずつ開始されるように明るい兆しが見えてきました。しかし、最近、今以上に感染力の強い変異株(オミクロン株)の情報が入ってきました。この変異株がまん延すれば、ワクチンの効果が薄れていくとも言われているだけに、再び緊急事態宣言が出ないことを願うばかりです。

コロナ禍で新型コロナワクチン集団接種が高島市でも行われることになり、高島支部に市からワクチン接種の協力依頼があり、支部として協力をすることになりました。市との連絡調整役を中川富美江さんに担当していただき会員への連絡調整等はグループラインで行いました。協力の内容は、予診票の確認、健康観察と併せて接種証明証を渡すことでした。協力をしますと言ったものの今から数十年前に子どもの予防接種で接種全体の流れは思い出しても、健康観察までは思い出せない状況で、出役する日が近づくにつれて不安が増してきました。接種の初日に活動した仲間から、当日の様子や担当して感じたこと、改善点などをグループラインで教えていただき大変助かりました。また、途中で追加項目があったり、従事している職種が分かるように、職種別のベストを着用するようにと細かく連絡を頂きました。毎回協力出来ない私にとっては、接種の全体状況が分かり安心して従事できました。また、早くから会員だけのシフト表を連絡いただき予定が立てやすくなりました。

職域接種では健康観察を任せられますが、医師や看護師の方はいくださるものの、2人で100名近くの方の接種後の様子を見るのはやはり不安で一杯でしたが、従事して下さった仲間からのグループラインが大いに参考になりました。不安と緊張の中で従事したコロナワクチン接種も10月で終わりましたがこの間、年に数回しか合わない会員の皆さんに会うことができ「今日は何事もなく終わって良かったね」「次この会場?」「これ!どうするんだっけ?」と気軽に聞ける仲間と少しの時間ではあるけれども一緒に出来て良かったです。緊張の連続ではありましたが、ワクチン接種に楽しく従事させていただきました。

第3回目の接種が実施される予定ですが、またみんなと一緒に協力できればと思っています。そのためにも日々の健康に気をつけていかねばと思う日々です。



(高島市朽木 おにゅう峠の日の出 高島支部 中川富美江さん提供)

NEW FACE
新入会員からの
メッセージ

保健師教育を振り返って

東近江支部 畑野 相子



市の保健師を皮切りに、県の保健師、保健師の教育に携わり、令和3年3月に定年退職しました。時間ができたら、「あれもしよう」「これもしよう」と考えていましたが、いざ時間ができて何もできない自分を痛感しています。

振り返ってみると、私が一番長く携わってきたのは保健師教育です。最初は、看護基礎教育3年+1年の保健師教育でした。それが、時代と共に統合教育になり、さらに、看護基礎教育4年+保健師教育(大学院教育)になるようとしています。様々なカリキュラムを経験しましたが、それぞれ長所短所があります。

多様な役割が求められる中で、やはり保健師教育は看護基礎教育+保健師教育がいいのではないかと考えています。まさに、身をもって、歴史は繰り返すということを体験したといえます。

学生さんとのやり取りが走馬灯のように思い出されます。その中で私が教えられたことは、「学生は素晴らしい力を持っている。私の役割は、その力を引き出すこと。決してイロハを教え込むことではない。ため池に水が淀んでいるとき、穴をあけると一挙に水が流れ出すように、学生の力が発揮できるように条件を整えることである」ということです。そうありたいと努力し続けた現役時代でしたが、果たして役割が果たせたかどうか期待と不安でいっぱいです。

これからは、地域に根づいた生活を送っていきたくと思っています。こんな私ですが、どうぞよろしくお願ひします。

寅年生まれの会員の皆さんからの一言メッセージ

大津市の長等公園は看護学校に近く思い出の所です。卒業してから初めて訪れました。懐かしく嬉しい一時でした。
清水厚子

餃子柄の傘にエプロン、保冷バッグ、大小の皿にラーメン鉢、餃子形の時計。次は何が増えるか楽しみです。
中井美容

寅年にちなんだ野菜作りに**トライ**したいです。自分で作った野菜で、料理を楽しみたいと思っています。
木村温美

とう球フォームに気を付けて、めざせパーフェクト(ボウリング)らしくせず、無理せず、まず健康、生涯現役を貫きたい
中川富美江

十年余り前、友人に誘われて参加した歌会で、川口常孝の『兵たりぎ』に衝撃を受けました。三十一文字の世界を楽しんでいます。
中川恵美子

滋賀県市町保健師協議会甲賀支部と一緒に 研修会を開催しました。

甲賀支部

去る令和3年12月1日(水)18:00~湖南市保健センターにおいて、「アロマテラピーを取り入れた看護ケアの実践」と題し、AEAJ認定アロマテラピーアドバイザー 千田 由美先生を講師にお迎えし、研修会を開催しました。

湖都の会からの参加は5名でした。

(参加者の感想より)

アロマを取り入れたケアの実施は、自分にも人にも喜び、喜ばれるケアだと思います。今日から自分の空間にいっぱい癒しをまき散らしたいと思います。



ブルゾン・ベストの貸し出しをします。



ブルゾン

「湖都の会」の活動時、会員の皆様に着用していただくために、ブルゾン10着・ベスト10着を購入しています。支部活動時にも使用していただけるよう、貸し出しをさせていただきます。貸し出しご希望の方は、事務局(☎077-522-2960 企画・保健課)へ連絡をお願いいたします。必要書類への記入等を依頼させていただきますので、お手続きをお願いします。



ベスト

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

会報第45号への寄稿にご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

落ち着いていた新型コロナウイルスの感染者数が年末から増加しだし、全国で急増している報道が毎日流れています。新たな変異ウイルス「オミクロン株」の広がりが懸念されます。この会報が皆様のお手元に届くころには落ち着いていることを願うばかりです。

2022年の干支は「壬寅(みずのえ・とら)」。冬が厳しいほど春の芽吹きは生命力に溢れ、華々しく生まれる年になるといわれ、新しい年に大いなる期待をしたいものです。湖都の会の会員さんの1割が寅年生まれの方でした。とても勇敢で正義感が強く、チャレンジ精神が旺盛な前向きな方が多いと、書かれていたのを読みました。

パワフルな年になりますように。

会員募集のお知らせ

当会では、滋賀県内に在住する在宅保健師の方(勤務されていても滋賀県市町保健師協議会には入会できない方を含みます)を対象に会員を募集しています。

現在は、会員のニーズに応じた研修会の開催や、市町の保健事業の支援等を行っており、今後も更に地域住民の健康づくり活動を充実していきたいと考えています。

未加入のお知り合いの保健師さんに、「さらなる資質向上と会員相互の連携・交流を図り、地域住民の健康づくり支援を目指して、共に活動しませんか!」とお声かけをお願いします。

入会ご希望の方がいらっしゃいましたら、事務局(☎077-522-2960 企画・保健課 澤村・鳴海)まで連絡をお願いいたします。お待ちしております。