

区医だより

発行●浪速区医師会 編集●広報部

巻 頭 言

健康ブームにのせられて

前 田 泰 久

(前田クリニック 院長)

「結果にコミットする」どこかで聞き覚えのあるフレーズではありませんか？世間では、低糖質ダイエットや炭水化物抜きダイエットなど健康に対する意識が高く、テレビでも様々な“健康もの”の番組が増えているように感じます。

私も1年ほど前に何かの番組で知るきっかけとなったのですが、アーモンドを1日24粒食べています。アーモンドはお酒のおつまみに出てきたり、「太りそう」というイメージを持っている人も多いと思います。確かに低カロリーというわけではありませんが、1粒当たり6 Kcal くらい、24粒で144Kcal ですので、そう高くはありません。近頃はアーモンドがダイエットに多く活用されているそうです。これまで特にダイエットに興味を持っていたわけではなかった私ですが、日々の生活の中で簡単に老化を防ぎ、健康的な体づくりができればと始めてみました。

アーモンドには強い抗酸化力でアンチエイジングに効果があるというビタミンEや、脂肪燃焼には不可欠なビタミンB2も豊富に入っています。そして、LDL コレステロールを減らしHDL コレステロールを増やすオレイン酸やリノール酸も含まれており、動脈硬化の予防や心疾患のリスクを低くする効果が

あります。また、AGEsを抑制する効果もあるということです。加齢や脳の老化によっても体内に蓄積されるものですが、私たちの周りにはAGEsを含んだ食べ物が数多く存在しており、特に、動物性脂肪食品を焼いたり揚げたりしたような唐揚げなどに多く含まれています。摂りこまれたAGEsは体の中である程度分解されますが、約7%は蓄積されてしまうそうです。食べる順番を野菜類からにし、最後にご飯などの炭水化物を摂取することで糖質の吸収を抑制する効果が期待できます。食事はゆっくりよく噛み、腹八分目を心がけることがAGEsを溜めない秘訣だそうです。アーモンドにはこのAGEsを排出して蓄積を防ぐ働きがあり、老化や生活習慣病を防いでくれるのです。アーモンドを食べれば痩せるというわけではありませんが、過食をせず栄養のバランスのとれた食事とアーモンドの摂取によって、少しでも健康的な生活を意識してみたいと思います。おやつ代わりに(素焼き)のアーモンドを1日20～25粒を目安に摂りいれるといいそうで、腹もちもよく食事量を減らす効果も期待できます。

テレビコマーシャルで中年のアナウンサー



や経済学者までがビフォーアフターで変身し出てくるような激しいダイエットはそう容易にできることはありません。しかし、週2回の筋トレでも十分効果があると健康番組で知り、それ以降、運動などしたことのない私でも週2回ならできるのではないかと思い、自宅でスクワットや腹筋などの筋トレをアーモンド摂取とともに始めてみましたところ、加齢とともにたるんだ肉体も1年で少しずつ変化してきたように感じています。この場をお借りし、私は健康的に日々生活することにコミットしたいと思います。皆さんも始めてはみませんか。



理事会報告



◎平成 28 年度 10 月定例理事会

日 時 平成 28 年 10 月 28 日〈金〉

午後 8 時～9 時 45 分

場 所 浪速区医師会 会議室

協議事項

1. 新年互礼会の開催について <澤井会長>
今年度も次のとおりに開催したい。

日時 平成 29 年 1 月 21 日〈土〉

午後 6 時

場所 スイスホテル南海大阪 シェルプルー

協議の結果、了承。また、来賓については、次回検討することとする。

2. 第 41 回大阪府医師会社会保険指導者講習会の出席者について <澤井会長>
標記講習会の出席者（4 名）を決めたい。

日時 12 月 12 日〈月〉 午後 2 時

場所 大阪府医師会

協議の結果、出席者は次のとおりに決定。

澤井会長、有田副会長、久保田副会長、佐久間監事

3. A ケアカード登録会員専用メーリングリストの設置について <久保田副会長>
本会会員のみのメーリングリストを設置したい。

協議の結果、了承。

4. その他

(1) 広報なにわ 2 月号への寄稿依頼について
<中村理事>

浪速区役所より広報なにわ2月号「なでこちゃんの健康広場」への寄稿依頼があった。
テーマは健康に関する、啓発や情報提供とし、400字詰め原稿用紙1枚～1枚半とのこと。

協議の結果、入野理事に「Aケアカード」をテーマにした原稿を依頼することに決定。

報告事項

1. 郡市区等医師会長協議会について

(10月28日〈金〉) <澤井会長>
次第は次のとおり。

▷開会

▷会長挨拶

▷連絡事項

(1)「府医ニュース」新春随想の執筆依頼の件

(2) 第41回大阪府医師会社会保険指導者講習会(伝達講習会)開催の件

(3)「がん登録等の推進に関する法律」における診療所の新規指定申請の件

(4) 日医かかりつけ医機能研修制度の件

(5) 麻しん広域発生に伴うMRワクチン供給にかかる対応の件

(6) 平成28年度在宅医療推進事業補助金申請(2次募集)の件

(7) 第24回泉州国際市民マラソン大会開催に伴う医師派遣の件

(8) 研究機関等からの学校健診結果提供依頼の件

(9) 11月度行事・会合日程の件

▷協議

▷閉会

(詳細 略)

2. 大阪市医師会連合会委員会について

(10月17日〈月〉) <澤井会長>
次第は次のとおり。

▷連絡事項

(1) 大阪市障がい者等基礎調査に係る「高

次脳機能障がいに関するアンケート」実施の件

(2) 大阪市がん検診個別受診勧奨実施の件

(3) 大阪市立学校園教職員ストレスチェック制度にかかる面接指導業務委託契約の件

(4) 大阪市における産業医委嘱の件

▷報告事項

(1) 大阪市在宅医療・介護連携推進会議(9月7日)報告の件

(2) 大阪市在宅医療懇話会(9月8日)報告の件

(3) 大阪市介護認定審査会正副会長会(10月6日)報告の件

(4) 大阪市保健医療連絡協議会(10月12日)報告の件

▷書面報告

(1) 大阪市障がい支援区分認定審査会役員会(9月15日)報告の件

▷会議日程

▷配付資料

(詳細 略)

3. 東部地区医師会・会長副会長懇親会について

(10月22日〈土〉) <澤井会長>

今年度は、大阪市南医師会が幹事でホテル日航大阪にて開催された。

本会からは、会長、副会長4人で出席。幹事の安田南医師会長から、東部ブロックの審査委員割り当てについての話題提供、出席者の一言自己紹介、および市の医療介護連携コーディネーター事業の実施区の東成・生野から実施状況を話された。また、当区からは「Aケアカード」を紹介した。

4. 大阪市介護認定審査会役員会について

(10月27日〈木〉) <徳田副会長>

次第は次のとおり。

▷開会

▷案件

(1) 大阪市の要介護認定状況について

- (2) 認定事務センターの運営状況について
- (3) 認定調査員等研修事業について
- (4) 平成 29・30 年度の審査会体制について
- (5) その他
- ▷事務連絡
- ▷その他

(詳細 略)

5. 府医医療情報委員会について
(9月28日<水>) <久保田副会長>
次第は次のとおり。

- ▷開会
 - ▷茂松会長挨拶
 - ▷委員自己紹介(委員構成は、ブロック推薦 11・勤務医部会 1・会長推薦 3 の計 15 名)
 - ▷正副委員長の選出
 - ▷諮問事項
 - ▷報告事項
 - ▷協議事項
 - (1) 委員会の運営について
 - (2) 医療情報に関する講演会(府医主催)について
 - (3) 日本医師会医療情報システム協議会について
 - (4) 諮問事項について
 - (5) その他
 - ①勤務医部会からの要望の件
 - ②栃木県医師会・どこでも連絡帳の件
- ▷次回日程

(詳細 略)

6. 在宅医療担当者会議について
(9月29日<木>) <久保田副会長>
次第は次のとおり。
- ▷在宅医療推進コーディネータ事業にかかるアンケート回答内容の報告ならびに意見交換

(詳細 略)

7. Aケアカード説明会について
(9月29日<木>) <久保田副会長>
参加者数は次のとおり。

医師 13 名 事務 1 名 合計 14 名
(詳細 略)

8. Aケアカードシステム端末機器設定&操作説明会について
(10月11日<火>・10月12日<水>・10月20日<木>) <久保田副会長>

端末の設定と操作説明を行った。
各日程の参加者数は次のとおり。

10月11日<火> 午後8時
本会 11 名 薬剤師会 6 名
10月12日<水> 午後2時
本会 16 名 薬剤師会 3 名
10月20日<木> 午後8時
本会 21 名 薬剤師会 2 名

(詳細 略)

9. 在宅医療推進コーディネータ交流研修会について

(10月12日<水>) <久保田副会長>
次第は次のとおり。

- ▷テーマ『在宅医療推進事業ステップアップのために』
- ▷開会挨拶
- ▷在宅医療の推進に向けた地区医師会の取組み
- ▷質疑応答

(詳細 略)

10. 在宅連携合同協議会について
(10月12日<水>) <久保田副会長>
次第は次のとおり。

- ▷ポスター・チラシのデザイン等について<管理工学研究所>
- ▷ポスター・チラシの配布枚数、配付先等について<浪速区役所>
- ▷Aケアカードシステムに係る各団体の現在の状況報告や問題点の報告について<各団体>
- ▷システムの進捗状況について<管理工学研究所>
- ▷その他

(詳細 略)

11. 大阪警察病院地域医療支援病院運営委員会について

(10月13日〈木〉) <久保田副会長>
次第は次のとおり。

▷開会のご挨拶

▷議題

(1) 地域医療支援病院紹介率・逆紹介率

(2) 地域医療連携センター利用状況

(3) 紹介元・逆紹介先医療機関リスト

(4) その他

▷閉会のご挨拶

(詳細 略)

愛染園ケアサービスセンターなんば
管理者 寶榮 祥子

③「看取り事例の報告～自宅での看取りのサポート～」

訪問看護ステーションリハステージ

管理者 宮田 智恵子

▷パネルディスカッション

▷「Aケアカードについて」

浪速区医師会副会長 久保田 泰弘

▷閉会あいさつ

浪速区歯科医師会会長 長谷川 貴一

(詳細 略)

12. 今里休日急病診療所運営委員会について

(10月27日〈木〉) <原田理事>
次第は次のとおり。

▷診療実績報告

(1) 平成27年度及び28年度上半期診療実績報告

(2) 年末年始、ゴールデンウィークの患者数について

(3) 平成28年度急病診療設備委員会報告

(4) 中央急病診療所における感染症発生動向調査報告

▷議題

(1) 平成29年度出務医師ローテーションの編成について

(2) その他

(詳細 略)

14. 浪速区在宅医療・介護連携推進会議について

(10月19日〈水〉) <橋村理事>
次第は次のとおり。

▷多職種連携研修会（平成28年9月24日開催）について

▷在宅医療講演会（平成29年2月24日開催）について

▷その他

(詳細 略)

13. 多職種連携研修会について

(9月24日〈土〉) <橋村理事>
次第は次のとおり。

▷主催者あいさつ 浪速区長 玉置 賢司

▷基調講演

「在宅と看取り（緩和ケア）」

講師 社会医療法人若弘会 在宅部門
緩和ケア認定看護師 山地 由紀子

▷実践報告

①「在宅でのターミナルケア」

そうわ内科クリニック 院長 宇田 創

②「看取り事例の報告～ケアマネジメントの視点から～」

15. 第3回地域包括支援センター運営協議会について

(10月25日〈火〉) <橋村理事>
次第は次のとおり。

▷随時地域ケア会議報告

▷アンケート報告

▷くらしサポートセンターなにわの報告

▷浪速区地域包括支援センターのネットワーク構築の取組みの報告・検討

(詳細 略)

16. 健康展第3回実行委員会について

(9月29日〈木〉) <岡藤理事>
次第は次のとおり。

▷出展内容

(1) 第33回各団体出展内容について

(2) 抽選会について

▷会場配置（案）について

▷タイムスケジュールについて

- ▷必要物品について
- ▷広報について
- ▷その他

(詳細 略)

17. 府医学校医部会設立 40 周年記念行事について

(9月24日〈土〉)

<中村理事>

次第は次のとおり。

▷記念式典

- (1) 開会
- (2) 挨拶
- (3) 来賓紹介
- (4) 来賓祝辞
- (5) 感謝状贈呈
- (6) 謝辞

▷記念講演

▷記念祝賀会

(詳細 略)

18. 学校保健協議会全体会について

(10月6日〈木〉)

<中村理事>

次第は次のとおり。

▷第一部 総会

▷第二部 研修会

(詳細 略)

19. 病診連携委員会について

(7月26日〈月〉)

<入野理事>

次第は次のとおり。

▷第75回病診連携委員会報告について

▷大阪市消防局からの報告について

▷本会の在宅医療連携の現状について

▷その他

(詳細 略)

20. 医療問題研究委員会について

(9月14日・10月12日〈水〉)

<福永理事>

各日の次第は次のとおり。

▷9月14日

- (1) 開会
- (2) 会長挨拶

- (3) 委員及び役員の紹介
 - (4) 本委員会の開催予定
 - (5) 会長講演「我が国の医療を医療制度史に学ぶ(前半)」
 - (6) 意見交換
 - (7) 次回の予定
 - (8) 閉会
- ▷10月12日
- (1) 開会
 - (2) 会長講演「我が国の医療を医療制度史に学ぶ(後半)」
 - (3) 意見交換
 - (4) 次回の予定
 - (5) 閉会

(詳細 略)

21. その他

なし。

次回理事会

平成28年11月25日〈金〉 午後8時～



10 月度 学術講演会報告

日 時 10 月 15 日(土) 午後 2 時 30 分
演 題 慢性腰痛に関する話題
講 師 日本赤十字社 大阪赤十字病院
整形外科・リハビリテーション科
部長 坂本 武志 先生

出席者数 11 名
共 催 シオノギ製薬株式会社
情報提供 サインバルタカプセルについて
担 当 富永良子

腰痛は平成 25 年の性別にみた有訴者率の男性 1 位、女性 2 位であった。
腰痛の 85%は原因不明で、ストレスが関与するといわれている。

腰痛の定義

- ①部位：触知可能な最下端的肋骨から臀溝まで
- ②期間：急性は 4 週未満、3 か月以上は慢性、その間は亜急性
- ③特異的：原因の明らかなもの
非特異的：原因不明なもの

1982 年 Deyo の報告(Spine)によると、腰痛の原因は筋・靱帯由来、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、側弯症、全身疾患、内臓疾患等とされているが、85%は原因不明(非特異的)である。

問診から診断できる特異的腰痛は、癌、化膿性脊椎炎、骨折、腰部脊柱管狭窄症、強直性脊椎炎などがある。

ヨーロッパの腰痛ガイドライン(2004)より Diagnostic triage：①危険信号を有し、重篤な疾患(癌、骨折、解離性大動脈瘤、感染症など)の合併 ②神経症状のあるもの ③非特異的であるかを判断する。

重大な脊椎病変の可能性があるかどうか、Red flag sign として腫瘍、感染、外傷、発症年齢は 20 歳未満か 50 歳以上、夜間痛、動作

と関連性が無い痛みなどがある。これらに該当しない(重篤な脊椎疾患がない)場合、腰痛は回復するとしている。

重篤な脊椎疾患が除外されても腰痛が慢性化している場合、Yellow flag sign を調べる。これは心理社会的因子によるもので、51 項目ある。具体的には・車椅子や寝たきりになると思っている・痛みが完全に消えてからでないと復帰できないと思っている・不眠・紛争、生活保護の問題・腰痛以外で 3 か月以上休職したことがある・パートナーが過保護である・会社の対応で嫌な思いをしたことがある、といった内容である。

画像診断：根症状のない人に Xp,CT,MRI、シンチグラム、椎間板造影は不要。

非特異的慢性腰痛の治療：認知行動療法、運動療法、短期教育、監視下運動プログラムを推奨する。

理学療法(温熱療法や冷却療法、マッサージなど)は推奨しない。

薬物は短期間の NSAIDs や弱オピオイドは推奨される。検討は筋弛緩薬、カプサイシン入りの湿布。推奨しないものはプレガバリンである。硬膜外ブロックや神経根ブロック、トリガーポイント注射、ボトックス注射は推奨されない。

1987 年の British journal の論文では、医師の楽観的な説明が患者の回復に好影響を与えるという結果を示した。

自験例の供覧：心因性疼痛、不眠に関連する疼痛、変性側弯による疼痛、パンコースト腫瘍による疼痛などがあつた。

12 月度学術講演会のお知らせ

12 月の浪速区医師会講演会は おやすみです。
次回多数の先生方の参加をお待ちいたします。

第33回 健康展報告

例年どおり、浪速区民センターで開催された。
来場者数 316 名。
本会からは、次のとおり、講演、健康相談を
実施した。

講演 タバコの害について

講師 岡藤 龍正

(健康展担当理事・岡藤クリニック)

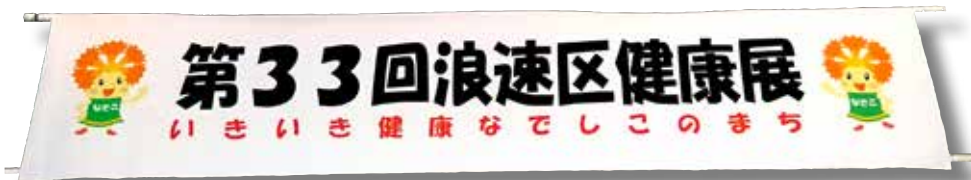
健康相談数 47 名

協力医師 9 名

岡藤龍正 久保田泰弘 澤井貞子 徳田好勇

中村泰久 福永真也 本田秀明 山尾信吾

山田郁子



浪速区医師会 活動の伝言板

平成 28 年 12 月の各業務の出務予定は次のとおりです。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

3歳児健康診査

●保健福祉センター

12 月 22 日(木)午後 1 時 40 分～3 時 30 分
小児科 有田 繁広・隅 清彰
眼 科 吉野 成泰
耳鼻科 落合 薫

1歳6ヶ月児健康診査

●保健福祉センター

12 月 1 日(木) 午後 1 時 40 分～3 時 30 分
有田 繁広

BCG 接種

●保健福祉センター

12 月 15 日(木) 午後 2 時～3 時 30 分
池田 良彦・徳田 好勇

急病診療所出務

●中央急病診療所

12 月 17 日(土) 準夜 15:00～22:00
稲岡 祥治・木田 徹

●今里休日急病診療所

12 月 4 日(日) 10:00～17:00
菱川 秀夫・本田 秀明

おめでとうございます



佐久間靖博前会長が、第 51 回大阪市市民表彰を受けられました。
おめでとうございます。



ドクターのあらゆる要望にお応えします。



大阪府医師協同組合
<http://www.omca.or.jp>

[本部] 大阪市中央区上本町西 3-1-5 〒542-8580
TEL 06-6768-2071(代) FAX 06-6768-2012

[南部出張所] 堺市堺区甲斐町東 3-2-26 堺市医師会館 1F 〒590-0953
TEL 072-223-6081(代) FAX 072-223-5094

この他にも、さまざまな事業を展開しています。

詳しくは



医 業

医療機器、医療消耗品からリフォーム、クリニック開業・医業継承支援まで、医業に関する幅広いサポートを行っています。
また、豊富な経験を持つ専門家による相談会も実施。

- 医療用品通販カタログ「GooDs」
- 医療機器のリース・無金利分割販売
- 最新医療機器展示会、セミナー・実技講習会



く ら し

趣味や教養を深めるイベントから旅行、住まいのご相談まで、皆様のプライベートを応援。

- JAPAN DOCTOR'S CARD
- 書籍販売サイト「KNOWLEDGE WORKER」
- ドクターズツアー・パッケージツアーの割引特典
- イベント・各種セミナーの開催



保 険

医業とくらしを取り巻くさまざまなリスクに備え、充実のラインナップをご用意しております。スケールメリットを活かした割安な掛け金で、万一の事態に備えることができます。

- 損害保険・生命保険(団体割引有)



あとがき

中村 泰久

早いものでもう11月、今年も残り2ヶ月を切って急に朝晩が冷え込むようになってまいりました。会員の皆様には体調など崩されていませんか？

アメリカの大統領選挙が大詰めをむかえております。原稿を書いている11月7日、本日が投票日で明日の夜にも大統領が決まるとのことです。選挙戦はお互いに足の引っ張り合いのネガティブキャンペーンばかりで政策に関する論争がほとんどなく、こんなんで超大国アメリカの大統領を選んでも良いのか、日本にとっても重大な問題です。将来がすごく不安になります。特にトランプ氏の過激な発言は、いろんな国との戦争の火種にならないかひやひやします。この区医だよりが出る頃には新しい大統領が決まっていると思いますが、どちらが大統領になっても日本に対する風当たりは一層強くなる事が予想され、今後の日本の外交能力が問われそうです。

さて巻頭言の前田先生がおっしゃっていたアーモンドのアンチエイジング効果やHDLコレステロールを増やす効果などがあるとは初耳でちょっと驚きました。アンチエイジングはともかく、糖尿病の私にとってはHDLを下げるアーモンドは非常に魅力を感じました。ただ毎日、1日24粒食べるのがしんどそうですが、飽きずに食べられるなにか良い方法があれば教えていただきたいと思います。

私も2年半前に糖尿病になったときは、一時1ヶ月で10キロ以上体重が落ち自己診断で糖尿病かと考え、徳田先生に見つけていただき教育入院を経てインスリン注射を1日4回打つ時期を過ごしておりました。一人暮らしでもともと料理が出来ませんので専ら外食ばかりの食事をしていた私は、最近流行りの宅食なるものを利用し、なんとかひとりでカ

ロリーを考え、大好きなワインもやめ自己流の食事制限を行っておりました。おかげさまで現在は数値も安定し、まずまず落ち着いておりますが、人間とは弱いもので喉元を過ぎるとまた以前と同じような食生活に戻っていき、現在は体重も元に戻りつつあります。食事に関してはやはり家族の協力、支えが大事なあとと感じ、あらためて健康のありがたみを感じた次第です。

無病息災という言葉があります。まったく病気がなく健康な事で、もちろんこれが理想ではあるのですが、最近一病息災という言葉を知りました。病気もなく健康な人よりは、一つぐらい持病があるほうが健康に気を配り、かえって長生きするという意味です。私も持病を持ってからこの言葉に共感し健康を意識するようにはなりました。さらに患者さんの気持ちも少しですが分かるようになった気がします。そもそも患者さんを治すのに医者の方が不健康では説得力がありませんから。ねえ、木田先生？

一病息災、さあ今日は何を食べに行こうかな？

目次	ページ
巻頭言	
健康ブームにのせられて	
前田 泰久	1
理事会報告（10月開催）	2
10月度学術報告	7
富永 良子	
12月度学術講演会のお知らせ	8
第33回健康展報告	8
浪速区医師会活動の伝言板	9
おめでとうございます	9
あとがき	10

【区医だより】

発行者 澤井貞子
編集者 中村泰久 山田郁子
印刷所 株式会社 サジ