

# 区医だより

発行●浪速区医師会 編集●広報部

## 巻 頭 言

### 私のストレス解消法

小 池 洋 志

(小池クリニック 院長)

浪速区医師会の先生方、皆さんはドクターとして患者様の健康と日常生活維持のために日々診療に邁進し、その中で仕事だけではなく個人的にも様々な悩みや問題を抱えておられるかと思っています。そのようなストレスを普段どのようにして解消しておられますか？

今回は私のストレス解消法について少しお話させていただきます。

私のストレス解消法の一つがサッカーです。私が小学生の頃は読売ジャイアンツの長嶋選手の引退後、王選手が756号のホームラン世界新記録を樹立し、子供たちのなかでは野球が大人気のスポーツでした。サッカーはというと、当時は日本にプロチームがなく社会人サッカーのみで、不人気のスポーツでした。当然のごとく日本のサッカーは弱く、日本代表も毎回韓国に苦渋をのまされてW杯に出場できず悔しい思いをしていました。私も当時は毎日公園で友達と野球三昧でサッカーには全く興味がありませんでしたが、中学二年生の時サッカー部員の一人に「おまえは足が速いからきっとサッカーが上手くなるし、好きになる！」というよくわからない理由で半ば強引に入部させられました。その部員の友人はすぐにサッカーをやめたのですが、逆に私が完全にサッカーというスポーツにのめり込んでしまいました。今でも神

戸と西宮の社会人リーグでプレーしております。サッカーでボールを追いかけているときはそれこそ無我夢中で、仕事や個人の悩みなどどこへやら！全てを忘れていきます。

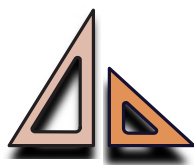
二つめの解消法が庭いじり、今風にかっこよくいいますとガーデニングです。休日の早朝、家族が皆まだベッドで夢の中にいる時間帯、ひとり庭に出てまずは瞑想し深呼吸をします。皆さん、普段深呼吸する機会はおありでしょうか？最近ではヨガなどの普及で呼吸に関心をもたれる方も多いかと思います。私は息を10秒吐いて5秒吸う（人は生まれてくるときオギャーと声をあげて息を吐きます。そして亡くなるとき、息を引き取る瞬間はまさに息を吸ってあの世に行きます。ですから瞑想も息を吐くことから始めます。）、このリズムで呼吸をし、3分間何も考えない時間を作ります。そして芝生に手入れを始めます。

芝生の雑草抜きや苔むしりをしていると知らないうちに我を忘れて無心になります。土のもりあがりを見るとミミズがでてきたなと少しうれしくなりますし、ウグイスやホトトギスの鳴き声を聞いたりセキレイやムクドリの姿をみるととても癒されます。

三つめが子供との時間です。私には3人子供がありますが、特に4歳の末娘と公園に行っておにごっこをしたりブランコに乗ったり、子供の無邪気な笑顔をみていると本当に生きているなー、幸せだなーと実感します。そして私も一緒に遊んでいると無心になります。

今、自分のストレス解消法を振り返ってみるとお金では決して得られない時間であることに気づきます。本当の大切なものがなにかということを感じます。皆さんもお金では得られない大切なものを探してみてください。

## 理事会報告



### ◎令和元年度3月定例理事会

日 時 令和2年3月27日〈金〉

※コロナウイルス感染症の影響を鑑み3月理事会は中止とし、メール（3月30日）にて協議を行った。

#### 協議事項

1. 令和2年度定期総会の日程について  
＜澤井会長＞  
本会にて5月23日〈土〉午後2時としたい。  
※後日、変更することとなった
2. 決算委員会と監査の日程について  
＜木田理事＞  
決算委員会は4月13日〈月〉午後8時、  
監査は4月20日〈月〉午後2時いずれも  
本会にて開催したい。
3. 職員の定期昇給について  
＜木田理事＞  
例年どおりとしたい。
4. 産業医の選定について ＜徳田副会長＞  
松崎智彦先生より産業医を辞任したいとの  
申し出があったため、会員より募集を  
行った。

産業医部会で下記のとおり調整し、  
決定した。事後承諾願いたい。

- ・蓬萊 北村栄作医師（クボタ本社  
診療所）
- ・なんば市税事務所 池田秀博医師  
（あーべいクリニック）
- ・立葉幼稚園 巽信二医師（有田医院）

5. その他  
なし。

協議事項1～4について、すべて意義なく了承、可決された。

#### 報告事項

1. 都道府県医師会介護保険担当理事連絡協議会（テレビ会議）  
（3月4日〈水〉） ＜徳田副会長＞  
次第は次のとおり。  
▷開会  
▷会長挨拶  
▷議題  
(1) 介護保険制度改正について  
(2) 介護保険制度改正と医師会・かかりつけ医への期待  
(3) 都道府県医師会介護保険担当理事との意見交換  
▷閉会挨拶  
▷閉会  
(詳細 略)
2. 第7回 医療情報委員会について  
（3月12日〈木〉） ＜久保田副会長＞  
次第は次のとおり。  
▷開会  
▷報告事項  
(1) 令和2年度大阪市保健事業委託料の件  
大阪における日本医師会医師資格証発行率推移について  
(2) 令和元年度日本医師会医療情報システム協議会（令和2年2月1日～2日）  
報告について  
(3) その他  
▷協議事項  
(1) 諮問事項について  
「医療におけるICT化施策への（医師会・医療機関の）対応について  
～オンライン資格確認、医療等IDの導入などを見据えて」  
▷その他  
(詳細 略)
3. 大阪警察病院地域医療支援病院運営委員会について

(3月26日<木>)

<藤吉理事>

次第は次のとおり。

▷開会のご挨拶

▷地域医療支援病院紹介率・逆紹介率

▷地域医療連携センター利用状況

▷紹介元・逆紹介先医療機関リスト

▷その他

▷閉会のご挨拶

(詳細 略)

#### 4. その他

なし。

#### 次回理事会

令和2年4月24日<金> 午後8時～

### 5月度学術講演会のお知らせ

5月の浪速区医師会講演会は、コロナウイルス感染症の影響を鑑み中止となりました。



### ●浪速区在宅医療・介護連携相談支援室からのお知らせ

3月の相談件数は2件でした。在宅医に関する相談でした。

新型コロナウイルスの影響で予定されていた活動報告会・各種研修が中止になっています。今年度は病院医師・在宅医師の情報交換と介護職（訪問看護含）への情報共有の為の会合を計画しています。

新型コロナの蔓延がいつまで続くか判りません。不要不急の外出はなるべく避けて予防に心がけてください。また、在宅医療、介護において何か困ったことや問い合わせ等ありましたらご連絡ください。よろしくお願いいたします。



#### 相談受理実績

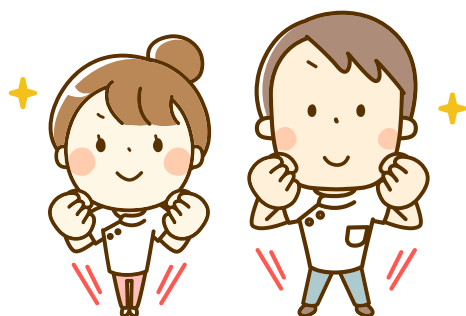
##### ■ 個別ケースに関する相談（R2.3月度）

① 内科	0件
② 歯科	0件
③ 薬局・薬剤師	0件
④ 病院 地域連携相談室	0件
⑤ 訪問看護	0件
⑥ 介護支援専門員	1件
⑦ 地域包括支援センター	1件
⑧ ⑥⑦以外の介護関係事業所	0件
⑨ 認知症初期集中支援チーム	0件
⑩ 他区在宅医療・介護連携支援室	0件
⑪ 区役所・保健福祉センター	0件
⑫ 区民	0件
⑬ その他（ ）	0件
合 計	2件

■ 相談内訳（重複有）

① 医 療	① 診療所・医師に関して	2 件
	② 訪問診療できる医療機関に関して	1 件
	③ 病院（入院・転院先等）に関して	0 件
	④ 歯科に関して	0 件
	⑤ 薬局・薬剤師に関して	0 件
	⑥ 訪問看護に関して	0 件
	⑦ 医療の手續きに関して	0 件
	⑧ その他	0 件
② 介 護	① ケアマネに関して	0 件
	② 地域包括支援センターに関して	0 件
	③ 介護事業所等に関して	0 件
	④ 介護の手續きに関して	0 件
	⑤ その他	0 件
	③ 退院支援に関して	0 件
	④ 看取りに関して	0 件
	⑤ その他（内容： ）	0 件
合 計		3 件

＜お問合せ＞ 浪速区在宅医療・介護連携相談支援室  
〒556-0022 大阪市浪速区桜川 4-11-16 アリタビル50B  
TEL:070-1760-4964 FAX:06-6567-8058



## 浪速区医師会 活動の伝言板

令和2年5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

5月28日〈木〉午後1時40分～3時30分

小児科 宇田 創・本田 秀明

眼 科 山尾 信吾

耳鼻科 大野 聡史

### 1歳6ヶ月児健康診査

●保健福祉センター

5月7日〈木〉午後1時40分～3時30分

小児科 有田 繁広・木村 暢佑

### B C G 接 種

●保健福祉センター

5月21日〈木〉午後2時～

有田 繁広・北村 栄作

### 急病診療所出務

●中央急病診療所

5月18日〈月〉深夜22:00～30:00

金田 高次

●今里休日急病診療所

5月24日〈日〉10:00～17:00

入野 宏昭・川田 信哉





## あとがき

竹中 秀裕

◆新型コロナ感染症が世界で猛威をふるっています。本紙3月号のあとがきで中村先生が記載された時はまだ世界で10万人の感染者と約4,000人の死者とのことでしたが、1ヵ月後の4月10日には世界で約170万人の感染者と約11万人の死者が報告されています。日本でも感染者約7,000人、死者約130人とのことです。しかしこれで終息したわけではなく、今後もどんどん増えて行くことが予想されます。

このような状況下、WHOはパンデミックを宣言し、日本でも4月7日、緊急事態宣言が発令されました。

◆今や感染症を取り扱う指定病院はパニック寸前であり、一般病院も院内感染の恐れもあ

り、発熱患者をなかなか引き受けてくれません。我々一般開業医は、コロナ感染症に対応し難いため、保健所への連絡を指示した張り紙を掲示していますが、それを無視して飛び込んでこられる患者さんは多くあります。皆さんはどのように対応されているのでしょうか。

◆このような場合、保健所に電話しても通じないか、通じてもPCR検査をしてもらえないことが多いです。近隣の病院にお願いしても、保健所を通じてくれと断られるケースがほとんどです。そのような中、無理にお願いして引き受けてもらった症例がありますので提示いたします。

◆症例1. 88才 男性 脳梗塞の既往あり、要介護4

2日前から寒け、38℃～39℃の発熱続く、2日後37℃台に下がるが、風邪症状続くためヘルパーさんが、コロナでないことを診断してもらわないと介護出来ないという。家族に泣きつかれ保健所に連絡、頼み込んで2日後

## 大阪府医師信用組合『いししん』は医師会員の専門金融機関です。

組合員にご加入いただき、当組合のサービス(預金・ローン・お振込み等)を是非ご利用ください。



自動車の購入資金やディーラーローンお借換えに。

### オートローン

保証料不要  
手数料不要

キャンペーン金利  
無担保型 固定金利 年1.0%  
限度額 1,000万円  
期間 7年以内

※個人名義で500万円以下のお申込みの場合、原則連帯保証人不要です。



お子様の教育に関する資金に。

### 教育ローン

保証料不要

無担保型 変動金利 年2.475%  
限度額 3,000万円 期間 20年以内  
有担保型 変動金利 年1.775%  
限度額 5,000万円 期間 20年以内

旅行資金、ゴルフリゾート会員権購入、結婚資金等に。

### フリーローン

保証料不要

無担保型  
限度額 1,000万円 期間 10年以内

※診療所の運転資金、設備資金等の事業性資金にはご利用いただけません。  
※ローン金利はお問い合わせください。

診療所開業に伴う土地購入、テナント敷金等に。

### 新規開業ローン

保証料不要

無担保型 限度額 5,000万円 期間 20年以内  
有担保型 限度額 2億円 期間 35年以内

いししんはクリニックの経営を応援します。

### 診療所ステップアップローン

保証料不要

無担保型 限度額 5,000万円 期間 20年以内  
有担保型 限度額 3億円 期間 35年以内

自宅のリフォーム、住宅の耐震、バリアフリー工事等に。

### 住宅リフォームローン

保証料不要

無担保型 変動金利 年1.075%  
限度額 5,000万円 期間 20年以内  
※当初5年間、当初10年間の固定金利型もございます。

※表示金利は2020年4月に借入いただく場合の適用金利です。お申込時ではなく、実際に借入いただく日の金利が適用されます。※原則として、ご返済終了時にお借入れされる方の年齢が満75歳を超える期間での申込みはお受けできません。※ローンには審査がございます。審査結果によってはご希望に沿えない場合がございます。何卒ご了承ください。※上記のローン以外にもローン商品を取り揃えております。詳細については下記の「融資お問合わせ専用番号」までお問い合わせください。担当者が勤務先に訪問することも可能です。お気軽にご相談ください。

## 大阪府医師信用組合

〒543-0011 大阪市天王寺区清水谷町19-14  
(大阪府医師会保健医療センター1階)

融資  
お問合わせ  
専用番号

担当者による訪問も可能です。

0120-947-604

営業時間 9:00~17:00/土・日・祝 休み

いししん 検索

http://www.odcu.co.jp

ホームページ用QRコード





にPCR検査を受けた。

◆症例 2. 33才男性、2月フランスから帰国。

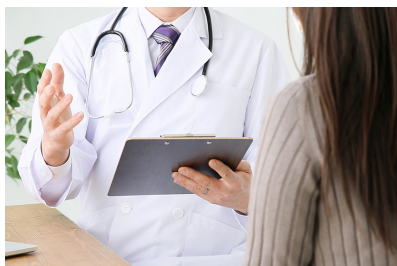
1週間前から咳・痰、37℃台の発熱あり、胸部X-Pにて異常を認めなかったため、投薬後、異常あれば保健所に連絡するよう指示し、帰したが、4日後、症状悪化、胸痛、息苦しさを訴え、保健所に連絡したが、つながらないと本院来院。詳しく聞けば、10日前東京へ行きライブにも参加したという。当院からも保健所に連絡を試みるがつながらず、近隣病院に受診依頼するも、保健所を通してくれと断られる。仕方なく感染症指定病院に直接交渉、頼みこんでやっと引き受けてもらった。その後の結果は、本人からも病院からもまだ無い。

◆症例 3. 47才 男性 料理人(オーナー中国人)

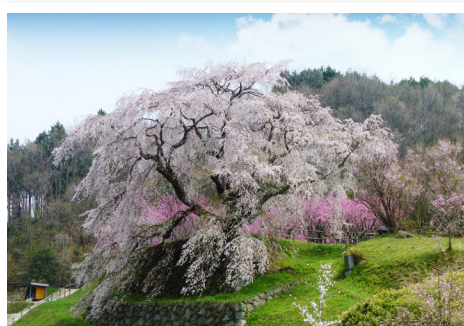
3週間前から咳・痰、37℃～38℃の発熱あり、胸部X-Pにて下肺野に肺炎様陰影を認めたため、保健所に連絡するもつながらず。翌日やっと連絡がとれたが、指示するまで8時間待たされ、PCR検査が2日後に施行された。結果の報告が無いので陰性だったと考えている。

◆今後、当院のようにマスクや消毒材料も残り少なく、防護具も無く、PCR検査も出来ない、胸部CTも撮れない診療所はどのようにして行けばよいのでしょうか。

◆巻頭言の小池先生のお話、最後になり申し訳ありませんが、すばらしいストレス解消法をお持ちでうらやましく存じます。サッカーや野球はしばらく出来ないかも知れませんが、ガーデニング、子供さん達との触れ合いの時間を大切になさって下さい。このようなコロナ騒ぎの中でこそ、ストレス解消し、新たな気持ちで立ち向かわねばならないのかも知れません。



大阪城



奈良県 本郷の瀧桜（又兵衛桜）

目次	ページ
巻頭言	
私のストレス解消法 小池 洋志	1
理事会報告（3月開催）	2
5月度学術講演会のお知らせ	3
浪速区在宅医療・介護連携相談支援室からのお知らせ	4
浪速区医師会活動の伝言板	5
あとがき	6

#### 【区医だより】

発行者 澤井貞子  
編集者 中村泰久 藤吉理夫  
印刷所 株式会社 サビ