



医療法人 多胡クリニック

四季の調べ 第70号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

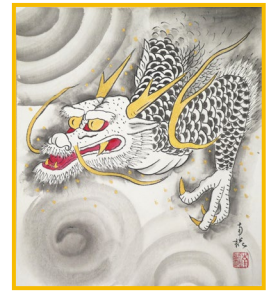
FAX 29-7113



謹賀新年



今年もよろしくお願いたします
多胡クリニック・まどか苑・居宅介護支援 スタッフ一同



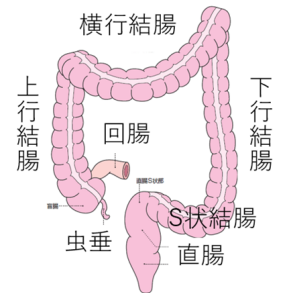
今年の干支「辰」
大谷清子(南桜)様作

「超高齢社会だからこそ求められる低侵襲手術について」

津山中央病院消化器外科 多胡 和馬

手塚治虫氏(1928-1989)はご存じの通り、ジャングル大帝や鉄腕アトムを生み出した国民的漫画家です。彼が大阪大学で医師として勤めていたことはご存知でしょうか。医師国家試験の時は、まさに上記の作品を執筆中だったそうです(Wikipediaより)。医師を志していた私も、彼の描いたブラックジャックをよく読んでいたものです。作品内の病気や治療法などは実際の医療に近い内容であったことを覚えています。同作品の中には、AIロボットが活躍したり、ロボットが人間を手術したり、まさに現代のテクノロジーを予見していたかのような場面が少なくありません。

さて、現在では世界中でロボット手術が様々な領域、臓器で行われるようになりました。津山中央病院では2019年3月からロボット支援下前立腺全摘術を開始しました。消化器領域では2021年12月から胃癌、2022年4月から直腸癌に対する保険適応内でのロボット手術(DaVinci)を導入しました。直腸癌に対しては、直近の一年で直腸癌50例のうち25例(50%)がロボット手術で安全に行われ、さらに増加が見込まれます。最高齢では89歳男性が昨年ロボット手術で直腸癌手術を受けて元気に通院中です。



なぜこのようにロボット手術が増加しているのかと言うと、

- ① 傷が小さく、痛みが少ない
- ② 手振れ防止機能があり長時間でも精細な手術が可能

といった特徴があり開腹手術や従来の腹腔鏡手術より低侵襲であると証明されているからです。岡山県北地域では特に高齢者が多く、このようになるべく早期で退院できて、寝たきりを予防できる手術を行っていくことが重要と考えています。ロボット手術だけでなく、従来の腹腔鏡手術の割合も胃、大腸、良性疾患で近年増えております(表1)。

最近ではTaTME(経肛門的直腸間膜切除術)

といった手技を導入して、肛門に近い癌に対しても根治性を損なわないまま肛門温存が可能になりました。今後は結腸癌に対してもロボット手術が行われる予定です。気になる方は、津山中央病院のホームページを見たり、水曜日の外科外来に気軽においで下さい。

(表1)津山中央病院データ

直腸癌	2020年	2021年	2022年
開腹手術	16 (50%)	10 (29%)	3 (6%)
腹腔鏡下手術	16 (50%)	25 (71%)	28 (60%)
ロボット支援下手術			15 (34%)
計	32	35	46
結腸癌	2020年	2021年	2022年
開腹手術	46 (59%)	47 (42%)	9 (10%)
腹腔鏡下手術	33 (41%)	65 (58%)	85 (90%)
計	79	112	94

■ 寄稿

「自転車に乗ろう、駅を作ろう」

野村在住 松田 信也様(62歳)

2022年から地元の野村4班(平屋地区)で市の広報誌の配布を担当することになりました。20軒の家を回るのには軽自動車より自転車が便利で肩掛けかばんをメッセンジャーバックよろしくぶら下げて毎月走り回っています。



お気に入りの18段変速の小径ホイール自転車での「快走」はとても気持ちがいいものです。上り坂もギアを落とすと歩くスピードでも力を入れずにペダルをこぐことができます。

昨年、僕の尊敬する先輩が自動車免許を返納されました。都会の人なので公共交通機関が充実しており、返納後も何不自由なく過ごされているようです。けれども、津山ではそうもゆかないと思います。自動車は事故が怖いので、いつまで乗れるかわかりません。

皆さんは、日頃、外に出るときに無意識に車のキーを持って自動車に乗り込んでいませんか？



僕もそうでした。けれども、免許を返納した時、自分自身でもどこでも行けるようにしておきたいですね。自転車は、健康や地球環境、お財布にもやさしく、そして気持ちのいい乗り物です。

一方で地方の移動手段は公共交通機関の衰退で自己防衛をしないといけない状況です。JR西日本が赤字路線を発表して、公共交通の廃止もあり得る状況になっています。高齢者や学生などの交通弱者には公共交通機関が必須です。不便だから利用しづらいのでさらに悪循環となっています。因美線も同じですが、実は他にはない奇跡的な利点を持っているのです。

交通弱者の外出の目的は、「病院」「買い物」「通学」の3つです。線路沿いにそれらが揃うのが因美線です。「多胡クリニック前」駅、「コスモス前」駅、「カインズ／ハピース前」駅、「中央病院下」駅が出来れば、交通弱者のニーズを生む路線になります。列車が来なくても時間をつぶすこともできます。路面電車感覚で駅数を増やせば因美線は便利になります。

公共交通は駅まで歩いてゆく、乗り換えねばならないなど、不便が伴います。でも、みんなで少しだけ不便を受け入れれば、それ以上の便利さを未来に残すことができます。

僕自身も将来の移動手段が気になってくる年齢になってしまいました。移動の選択肢は複数から選べるのが大切です。自分自身の足で移動するためには自転車です。その選択肢を残すためにはずっと体力を維持してゆくことです。公共交通を利用する場合は因美線です。その選択肢を残すためには4つの駅を新たに作ることです。移動の選択肢を減らさないようにすることが、僕自身の老後へ向けての大きな夢のひとつです。

■ 寄稿

「75歳ジイジの楽しみ」

下高倉東在住 米井 卓己様(75歳)

私は、今日まで大人の楽しみである酒、タバコ、ギャンブル等々味わうことなく現在に至っています。では何を楽しみにしていたか？

それは①オートバイ②車③自転車④オーディオです。

① オートバイ

独身時代はオートバイです。当時は兵庫県宝塚在住で通行車両も少なく交差する道路も少ない。東六甲ドライブウェイで比較的安全に走行できるカーブの連続する山岳道路をよく走っていました。

② 車

現在は軽トラック「スバル サンバー」を運転しており、楽しく感じるタイプの軽トラックが



好きです。車を知り尽くした方々にも軽トラックファンがたくさんおられます。その1人が自動車ジャーナリストの国沢光宏さんです。国沢さんは、かつてバイクと軽トラックサンバーを所有されておりました。2人目はトヨタ自動車のスポーツカー現行「86」及び「スープラ」開発責任者の多田哲哉さんで現在も軽トラックを所有されています。これは自動車雑誌「ベストカー」の情報です。自分と同じ「軽トラ仲間」と勝手に喜んでます。更にはマツダのスポーツカー「RX7」の足回りの設計と「ロードスター」開発責任者を務められた貴島孝雄さんは、それ以前に「ボンゴ・タイタン」のトラック開発にも携わっておられたそうです。このように軽トラックとスポーツカーは何か共通性があるように思われます(自分独自の思いです)。



【乗り物は何でも好き】

当地域にもたくさんおられる軽トラックのドライバーの皆さんも是非このような思いを抱きながら運転されると楽しく安全運転ができるかもしれませんよ。

またセカンドカーとして乗用車も所有しておりますが便利で楽しい軽トラックには敵わず車庫の飾りになっています(セカンドカーの全走行11,499kmです)。

③ 自転車

65歳になり始めた自転車はゆっくり走る「ポタリング」です。「ポタリング」とは、ざっくり言ってしまえば「自転車で頑張らない程度にのんびり散歩をすること」です。

今までパート先の自転車仲間8人でしまなみ海道、日生港近辺、閑谷学校寺に、妻とは片上鉄道跡の自転車道柵原～JR和気駅往復、真庭市の旭川一周コース、蒜山自転車コース等を走ってきました。

また、出発地点までは軽トラックに妻の電動ママチャリと2台の自転車を積んで行き、一般車両の少ない場所で今話題のヘルメットも着用して楽しんでます。

④ オーディオ

最後は独身時代から55年間続く「オーディオ」です。聞く音楽に特定のジャンルはなく、このCDやレコードは自宅の装置で、どんな音が再生できるのか?といったハードに偏る楽しみとなっています。音楽ソースはCDをメインに、気合いを入れて聞く時はレコードが良いです。今は世界的にもレコードが復活して若い世代にも人気があるようです。



【修理しながら32年間使用中】

レコード再生は楽器と同じく振動を音に変換するシステムで可聴域外の高域まで再生が可能となっています。これが分厚く、温かく、生々しく、気持ち良い音を聞かせてくれる要因と言われています。

以上取り留めのない話ですが自分の人生に何らかの潤いを与えてくれる楽しみの紹介でした。

■ 多胡杯



成績発表



第55回 多胡杯ゴルフコンペ
R5・10・28開催 (於 湯郷石橋ゴルフ倶楽部)

参加者54名	Gross
1位 植月 祥介さん	85
2位 平井 健視さん	86
3位 阪本 能明さん	80

R5年10月28日コロナ禍により中断となっていた第55回多胡杯ゴルフコンペが4年ぶりに復活しました。54名の参加者が集まり、競技と交流に夢中になりました。

皆さんが集まり、一緒にゴルフを楽しむことは健康で充実した時間を過ごすことにも繋がります。これからも多胡杯を続けていけるように頑張りますので、よろしくお願ひいたします。



まどか苑給食レシピ 御赤飯

1人あたり 170g
エネルギー 260kcal 塩分 0.8g

栄養士 中田 梓
多胡 真琴



【材料10人分】

もち米550g 米150g 小豆100g
酒30g 塩6g 重曹2g 水400g
水200g ごま塩(黒ごま3g 塩1.5g)



前日の準備

もち米と米を洗い、水に30分以上浸しておく。

--小豆の下ゆで--

小豆を分量外の水(800g程度)でゆで、色が出たらゆで汁は捨てる(あく抜き)。

鍋と小豆を洗い、400gの水で再び小豆を弱火でゆでる。

沸騰したら3分ゆで、200gの水の内1/3を加える。沸騰後3分ゆでる(3回繰り返す)。

最後は火を止め、重曹2gを加えて混ぜ、小豆と煮汁に分ける。

小豆(A)はさっと洗う。煮汁200g(B)を計り、塩6gを加え熱いうちに混ぜ溶かす。

--米の色付--

前日からもち米と米の洗ったものと残りの煮汁、酒30gを色ムラができないよう底までよく混ぜる。(C) (A)~(C)3点とも冷蔵庫へ一晩おく。

調理の流れ

(C)をざるにあげ水を切り、(B)の煮汁で色付けし、よく混ぜ、(A)の小豆3/4を混ぜる。再度ざるにあげ、水分を切る(煮汁は残しておくこと)。

蒸し器に蒸し布をしてお赤飯を入れ、布をかぶせ蓋をして30分蒸す。

蒸し器から1度取り出し、お赤飯と残りの煮汁をボウルに入れて混ぜ、再びお赤飯を蒸し器に戻し60分蒸す。

取り出したら、蒸し布を外し、ボウルへ入れ上下を返すように混ぜ、器に盛り、黒ごま塩を振ってお赤飯の完成。

【新人紹介】



多胡 里花子

令和5年8月よりパート職員として勤務しております、看護師の多胡里花子と申します。出身は栃木県日光市で、長男和馬さんとの結婚を機に令和3年4月に津山へ越して来ました。自然が大好きなので、四季折々の美しい景色を楽しめる津山に来ることができ、とても嬉しく思います。

久しぶりの医療現場での勤務に緊張することも多々ありますが、地域の皆様、スタッフの皆様の温かさ、優しさに日々救われております。まだまだ未熟で至らない点ばかりですが、皆様に寄り添えるよう努めていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

【編集後記】

看護師 森藤 みづき

新しい年の始まりですね。寒い日が続いていますが、皆さんの心は温かい一年になりますように。さて、私には2歳半の息子と3ヶ月の娘がいます。今日は2人の自慢をさせてください。息子は、社交的で躍動的で、色んなことに興味を示します。今は運動が好きで、よく保育園帰りに公園へ遊びに行きます。対象年齢の高い遊具にも果敢に取り組み2メートル程の壁も怖がらずに登るようになりました。遊んでくれそうな子を見つけては「一緒に遊ぼう!!」と大きな声で誘っています。



娘は、おっとりとしたご機嫌な子で、お腹が減ったとき以外はほとんど泣かずパタパタ手足をばたつかせて運動をしたり、ぶら下がった犬のおもちゃを眺めたりしています。

嫌な犯罪や戦争が目について、物価も税も高く心配事の多い日々ですが、どうかこの可愛い子供達が、辛い事が少なく希望の持てる日々を歩んでいけることを願うばかりです。