



医療
法人 多胡クリニック

四季の調べ

第 77 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

公式HP



多胡クリニックは10月1日で丸28年が経過し29年目に入りました。

これからも地域医療のために尽力していきたいと考えていますので宜しくお願い致します。

「心不全パニック」とは

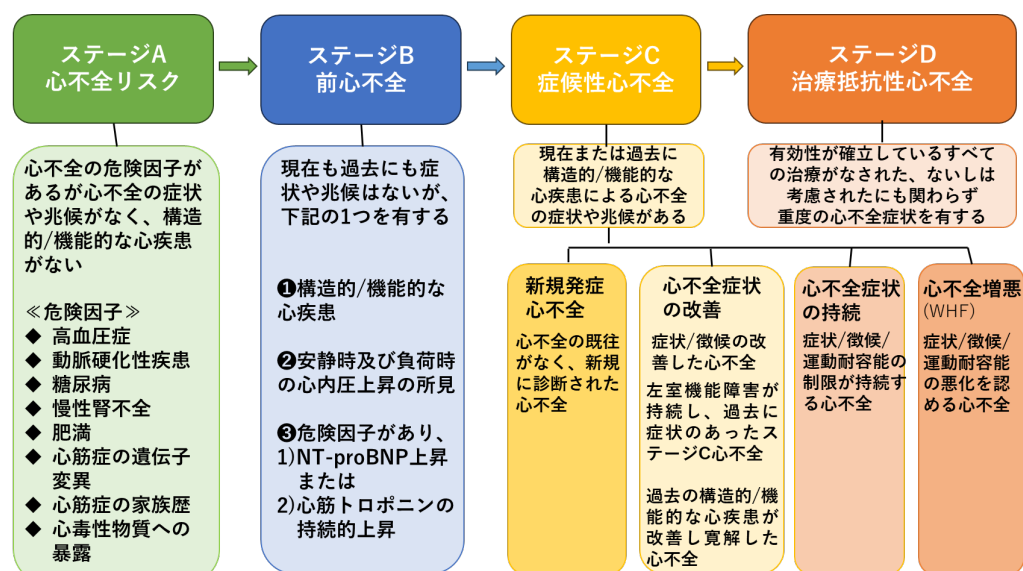
多胡クリニック院長 多胡 卓治

外来に来られる患者様の中で「足がむくみ急に体重が増えて動くと息切れがする」と訴える方が増えました。特に高齢者で多く不整脈(心房細動が多い)を伴いレントゲンで心臓が大きくなっていることが確認されます。まさに心不全を発症した状態で、入院を必要とする場合も多くあります。心不全の原因を明らかにし、治療に真剣に取り組む必要があります。そこで、慢性心不全について簡単にまとめました。

急性心不全は心筋梗塞などで突然発症して重篤な状態になる場合ですが、慢性心不全は心臓のポンプ機能が持続的に低下し、全身に十分な血液を送れない状態が慢性的に長期にわたって続く疾患です。現在、約120万人～130万人の心不全患者がいるとされ、年間約20万人以上が新たに心不全を発症すると推定されています。5年死亡率は約50%(一部のがんと同等かそれ以上)で、高齢化に伴い心不全の患者数が急増し、入退院の繰り返し、医療費の増大、在宅・介護の負担も大きくなっているため「心不全パニック」という言葉も使われています。

心不全のステージ分類

心不全はステージA⇒B⇒C⇒Dへと進行し不可逆性とされています。危険因子には、高血圧症、動脈硬化性疾患、糖尿病、慢性腎不全、肥満、心筋症の遺伝子変異、心筋症の家族歴、心毒性物質への暴露(煙草も含む)などがあり、生活習慣病の多くがリスクファクターになります。ステージが進まないように生活習慣病をコントロールすることが最も重要です。放置するとやがて心不全を発症することになります。



2025 年改訂版心不全診療ガイドライン - 日本循環器学会 参照

心不全の主な症状(典型的なもの)としては、

- ① 息切れ：労作時(階段・坂道)、進行すると安静時にも。特に横になると悪化(起座呼吸)。
- ② むくみ：足やくるぶし、ふくらはぎに多い。体重増加の原因にも。
- ③ 倦怠感・疲れやすさ：血流不足により全身の臓器や筋肉が疲れやすくなる。
- ④ 夜間の頻尿：横になると下半身のうっ血が戻って尿として排出される。
- ⑤ 咳・喘鳴(ゼーゼー)：肺に水がたまり、咳や喘鳴が出る。夜間や横になると悪化しやすい。
- ⑥ 体重増加：数日～1週間で急に2～3kg増えた場合は、うっ血や水分貯留のサイン。

心不全の治療は①生活習慣の改善、②薬物治療、③デバイス治療・手術、④原因疾患の治療などがあります。特に①生活習慣の改善では、塩分制限(6g未満/日)、水分制限(1.5～2L未満/日)、体重管理(毎日体重測定)、禁煙・節酒、適度な運動(心臓リハビリ)、緩和ケアなどがあります。②③④については非常に多岐にわたるためここでは割愛します。

治療の目的は症状の軽減、入退院の繰り返しの防止、生命予後の改善、生活の質(QOL)の向上を目指すことです。慢性心不全の死亡率は上記ステージ分類や治療内容、合併症の有無によって大きく異なりますが全体的にみても依然として高い死亡率を示す疾患です。だからこそ患者・家族に寄り添い医師・看護師・薬剤師・その他の多職種が力を合わせ患者様の予後とQOLの改善を目指すことが最大の使命です。

寄稿

「津山の流れに魅せられて」

下高倉東在住 岡 剛様(89歳)

私は釣り、カラオケ、写真など多くの趣味を持ち、今日で89歳になりました。運転免許も返納し、体力の衰えも感じるようになった今では、それらもすべて楽しい思い出となりました。今回は、子どもの頃から親しんできた川釣りについて、忘れられない思い出を書いてみたいと思います。

子どもの頃は、村の小川でフナやモツ(カワヒガイ?)を釣って遊んでいました。餌はミミズです。当時は加茂川のような大きな川で魚が釣れるとは思っていませんでした。

あれは20歳の頃だったと思います。近所の人と「一度、行ってみようか」と話し、櫓の桜橋の上流で釣りを始めましたが、7匹ほど釣れたくらいで、「今日はこれで帰ろうか」と話していたとき、地元の多胡恭太郎さんが釣りに来られ、「釣れましたか?」と声をかけてくださいました。「とてもダメです」と返すと、「まだたくさんいますよ。少しやってみましょうか」とおっしゃり、その場で次々に魚を釣り上げられるのを見て、「さすが名人!」と感心するばかりでした。私たち2人は仕掛けを見てもらい、その足で釣具店へ行って道具を買い揃えました。



翌朝、同じ場所に行ってみると、前日の雨で川は増水しており状態が悪かったため、もう少し上流に移動。釣り始めると、2人とも驚くほどの入れ食いで、あっという間に50匹ほど釣れました。その日は朝8時から村の土砂崩れの片付け作業があったため、7時に釣りを終えて帰りましたが続けていたらどれだけ釣れたかと思うほどでした。

この出来事をきっかけに私は川釣りに夢中になり、桜橋上流から滝尾までの間にある5か所ほどの釣りポイントで楽しむようになりました。それから数年後、上流にダムができてからは水量が不安定になり、魚も少なくなりました。今でも当時を懐かしく思い出すことがあります。

長年使っていた竹の川釣り竿の調子が悪くなり、津山口の中国漁具店を訪ねて「良い竿はありませんか」と店主に尋ねたところ、「2、3日前に久米の方が、良い竿があると聞いて来店され、友人の分も含めて3本買って帰られた」とのこと。その竿を見せてもらおうと、竹竿よりも軽く、しなりも良く、たいへん気に入りました。店主によると、その竿は兵庫県丹波の「日新釣具」の社長が、津山の川釣用竹竿を参考にして開発したカーボンロッドとのことでした。竿は5本継ぎで、振り出し式、長さは5.4mです。

この竿を使うため仕掛けの準備を始めました。釣針はオイカワ用3号、ハリスは2.5号、道糸は6号、ナマリは小、エサはサバの虫を用意しました。エサの使用時期は、サバの虫が4~6月(7~8月は釣り中止)、クリ虫(ハチの幼虫に似ている)は9~11月。いずれも釣具店で購入できました。

私の川釣りは「瀬釣り」です。できるだけ穏やかな流れの瀬を選び、流れの後方に深みがあることも重要です。瀬の上流に大きな石があると中心の流れは速く、手前はやや緩やかになります。そうした場所の上流4~5mあたりから仕掛けを流すとアタリがあり、竿を軽く上げて針合わせをします。同じ位置に正確に流し込むことが釣果を左右します。川底にはこぶし大やピンポン玉大の石があると良く、砂地は避けます。水深は20~30cmが理想。この日は旧柵原町飯岡で釣り、6時から7時半までの1時間半で60匹釣れました。5月中旬のことです。

釣りを始めた頃に読んだ本によると学名は「オイカワ」で昔から京都や津山では「白ハエ」と呼ばれていたようです。釣竿作りが有名になったのも、川釣りを楽しむ人が多くいたからかもしれません。



写真のカゴは、津山・二宮のカゴ職人が作った「津山カゴ」でたいへん有名なものです。

■ 寄稿

「梨作りの苦労と喜び」

宮部下在住 岡田 正剛様(85歳)

私は、津山市の宮部という所で、34年前から新高梨を作っています。私達の地域は、農協の勧めもあり新高梨を作る人が多く、私も20アールのハウスで栽培をしています。初めのころ、作州特産なし共進会に初出品で岡山県知事賞を頂き、とても励みになりました。梨作りには多くの作業があり、1月～2月は剪定作業、3月は肥料をまいて耕す、梅雨の雨による病害虫予防の為にハウスのナイロン掛けをします(梅雨があけたら外す)。4月は受粉用にヤーリ品種の花粉採取(ぼんぼり状の蕾を摘む)し、24時間25℃かけて粗花粉を作ります。新高梨はそのままでは実がならない為、開花後3～4日以内に園内の温度が13℃～15℃になったら雌しべ全



てに花粉が付くように受粉作業をします。上を向いて一つ一つ付ける作業は首が痛くなりますが2～3回通りつけていきます。実が付いたら、形が良く大きな果実にするためどの実を残すかよく見て摘果作業をします。また、晩霜の対策も大切な作業です。気温が0℃以下に下がった時は朝2時～3時頃、燃烧物を配置して点火します。晩霜にあたり実が取れなかった年もあります。

6月には、ピンポン玉より少し小さめに育った実に袋掛けをします。梨の向きによってはポロッと取れてしまう事もあり、気をつけながら袋を掛けていきます。夏の間は草取りや梨の実に亀裂ができないようにまめに灌水をしたり、農業普及センターの計画通り病害虫の予防作業もしますが、去年はカメムシ被害で出荷できない梨がたくさんありました。

9月下旬になると各組合員が梨を持ち寄り、糖度や硬度などを確認して初出荷日を決めます。梨の枝の先の方から収穫していき、傷や病気がない梨を選別して出荷していきます。3週間くらいかけて収穫します。大切に育てた梨の収穫・出荷作業が一番楽しいです。年間通して苦労も多い梨作りですが、妹夫婦と一緒に作業してくれるし、家族の協力もあり、みんなが美味しいと言って食べてくれるので、これからも元気に頑張って新高梨を作っていこうと思っています。



■ D X

「スマホでマイナ保険証」

医療DX担当 鈴木 雄太(39歳)

令和7年10月19日から、スマホに搭載したマイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みが、準備の整った医療機関から順次、全国でスタートしており当院でも同日より対応を開始しました。今まではマイナンバーカードを持参する必要がありましたが、これからはスマホひとつで受診時の資格確認が可能です。

スマートフォンへのマイナンバーカードの搭載は、とてもシンプルで簡単に行えます。下の図のQRコードを読み取っていただくとデジタル庁のホームページに移動し、具体的な手順をご確認いただけます。

まずは一度、チャレンジしてみてもいかがでしょうか。保険証としての利用に加えマイナンバーカードが手元になくても処方されたお薬の内容やご自身のさまざまな情報が確認でき、さらに便利さを実感していただけたと思います。是非、ご活用ください。



引用：デジタル庁ホームページ

まどか苑 給食レシピ

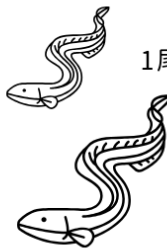
監修
栄養士 多胡 真琴

鰻ご飯 4人前

1人分：エネルギー 約328 kcal
タンパク質 約13 g
塩分 約1.2g

【鰻ご飯の材料】

米	2合
鰻の蒲焼き	1尾(約150g)
☆鰻のタレ	大さじ2
卵	2個
ごま(白)	適量
刻みネギ	適量
しそ(千切り)	適量
酒(鰻の温め用)	大さじ1
のり(お好み)	1枚



【☆鰻のタレの材料】

しょうゆ	大さじ3と小さじ1
みりん	大さじ3と小さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1強

鰻ご飯



ふっくら鰻と錦糸卵、香り高い薬味が食欲をそそる和の一品。

☆鰻のタレの作り方

1. 小鍋に酒・みりんを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせてアルコールを飛ばす。
2. しょうゆ・砂糖を加える。
3. 弱火で時々かき混ぜながら5～10分煮詰め、とろみがついたら火を止める。

ご飯の準備

1. ご飯を炊く
米を研ぎ、☆鰻のタレ大さじ2を加えて30分以上浸水させ味付けご飯を炊く。
 2. 錦糸卵を作る
卵2個をよく溶き、薄焼き卵を作る。冷めたら細く刻んで錦糸卵にする。
 3. 鰻を温める
フライパンに鰻と酒大さじ1を入れ、蓋をして1～2分蒸し焼きにする。ふっくらしたら一口大に切る。
 4. 盛り付け
器にご飯を盛り、お好みでのりをちぎってのせる。その上に錦糸卵、鰻をのせ、刻みネギ・ごま・しそを彩りよく散らす。
- 高たんぱくでビタミン豊富な鰻を使った栄養価の高いご飯メニューです。ご飯やタレの量を調整することで塩分やカロリーのコントロールもしやすく、健康を意識する方にもおすすめです。しそを添えればさっぱりとした味わいに。

外来からのお知らせ

- ・インフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種が始まりました

R7年10月1日～R8年2月28日までインフルエンザ・新型コロナウイルスの予防接種を実施しています。重症化予防のため、接種をお勧めいたします。

助成の対象者は以下の方です

◎65歳以上の方 ◎60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害のある方

- ・公衆電話の廃止について

公衆電話を廃止しました。お電話が必要な際は受付にお声かけください。

- ・新たな資格確認について

R7年9月19日からマイナンバーカードを搭載したスマートフォンでの資格確認が出来るようになりました。ぜひ、ご活用ください。

編集

後記

医療事務 羽入田 美由紀



秋と言えば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など色々ありますよね。

皆様も色々な秋を楽しんでいると思いますが、私はさつまいも・栗が好きなので食欲の秋です。お店に色々な種類のさつまいも・栗のお菓子などが増えてくるので、お店をのぞくのが楽しみな時期です。焼き芋は我が家の犬も大好物で取り合いになります。が仲良く食べるようにしてます。短い秋ですが良い思い出が作れるといいですね。