



■発行/都会メディカルケアシステム 渡辺 康介
 ■編集/地域広報委員会 京都市北区大宮南田尻町59番地
 ■ホームページ/http://www.miyakokai.or.jp/
 ■お問い合わせ/info@miyakokai.or.jp

理念 ■患者様・ご利用者様の立場にたったキュア(医療)・ケア(介護)を提供いたします
 ■医療・介護・福祉を通して地域、社会に貢献いたします
 ■職員の質の向上をはかります



今月のご長寿様
 小川 あき子様 91歳
 生年月日/大正8年4月19日 北区在住

皆様 新年明けましておめでとうございます。
 早いもので昭和60年10月御菌橋通りに渡辺内科循環器科医院がお目見えして25年が過ぎすっかり地域に溶け込んだ景色になりました。また西賀茂診療所も開所2年を過ぎ地域に必要な医療や介護を提供すべく日々努力しているところでございます。昨年は民主党政権になって色々な矛盾が二気噴出した二年だったように思います。政権交代で医療介護問題も少しは光明が射してくるのかと思っておりましたが期待はずれに終わりました。このような世間の騒々しい動きとは関係なく私どもの職員はこつこつと努力をしています。そして当然のことではありますが患者さん、ご利用者さん、ご家族そしてスタッフ等縁のある人々にとって安楽な療養や生活が出来るよう本年も引き続きサポートを続けて行きたいと願っております。昨年もやはり世の中は円高、デフレ、不況等明るい話題がありませんでした。今年も元年です。何らかの契機があれば今年こそピョンと跳躍できる明るい年になることを期待しております。



医療法人 社団 都会
 理事長 渡辺 都美

新春のご挨拶

終末期に想う

〜癌との戦いと共存、その2〜



渡辺西賀茂診療所
 所長 渡辺 康介

お正月早々暗い話で申し訳ありません。去年も多くの患者さんを癌という病気で看取らせていただきました。しかし充分戦った末の看取りであったか自問自答する日々です。そこで今回は癌との戦いについて書いてみたいと思います。

癌と人間の関係にも歴史があります。今という時点はその関係の大きな曲がり角です。そう世間で想像されている以上に癌は治っています。全癌の5年相対生存率は49%すなわち癌と診断された人の半数が5年近く生きています。以前の癌に対して対峙していた時期から反転攻勢に転じているのが今の時点です。胃癌を例に取れば5年生存率は毎年1%程度あがりここ四半世紀ほどで20%の胃癌死の減少がもたらされました。しかし他の癌が増え続けています。その結果癌で亡くなった方は1985年の19万人から2005年には33万人と増えています。高齢者の増加が大きな要因です。今癌は長く付き合う病気になっています。診断後5年未満の短期生存者が137万人5年以上の長期生存者が161万人計300万人弱。2015年には533万人に達すると予測されています。

ここで少し癌に対する戦略を紀元前5世紀戦国春秋時代の兵法家孫子に則って考えて行きたいと思えます。勝兵はまず勝ち(早期発見)しかる後に戦う (minimum invasive surgery) で治療することを原則とします。癌治療も無数の複雑極まりない要素が絡まる巨大事業です。よって敵を知り己を知れば百戦して危うからず、戦ってよい場合と良くない場合を知りリスクを最小限にする必要があります。同じく癌治療もただ闇雲に攻めまくるのが良いわけではありません。戦わずに人の兵を屈するは善の善なるものなり、つまり早期発見により戦わずに非侵襲的に治療するのがベスト。次いでよく戦うものは人を致すも人に致されず。癌が人を知る以上に人は癌の事を知らなければ戦にすらなりません。そしてよく戦うものはこれを勢に求め人に求めず、全体でチームで取り組み特定の医療人の超人的な努力に頼らない事。およそ用兵の法は国を全うするをとなし国を破るはこれに次ぐ。癌が無くなっても生活の質を犠牲にしたのでは意味がありません。そして兵は勝を貴びて、久しきを貴ばず、消耗戦に突入するのは良くないの言うまでもありません。

つづく

おせち料理大辞典



◆おせち料理の意味

お正月を彩るおせち料理。華やかなお祝い料理としても、お正月の保存食としても、おせち料理は欠かせない存在です。そんなおせち料理、もともとは季節の変わり目とされる「節」に、神に供え物をし、宴を開くという宮中行事で用いられていた料理。「御節供料理」と呼ばれたこの料理は、いつしか庶民の間にも浸透し、お正月の「おせち料理」として定着したのです。昔の人々はおせち料理に、豊作や家内安全、子孫繁栄を願う意味を込めました。さらにそこから転じて、おせち料理には「お正月くらい女性にお料理の手を休めてもらおう」という意味も込められているそうです。

◆縁起のよいおせち料理の栄養価



【黒豆】

良質なタンパク質が豊富。大豆イソフラボンは更年期障害や骨粗しょう症に、黒の色素であるアントシアニンは目に良いとされる。



【数の子】

ビタミンB12が豊富。ニシンの卵なのでコレステロールが豊富。コレステロールが高めな人は控えめに。



【田作り】

小魚なのでカルシウムや、味覚を正常にする亜鉛などのミネラルが豊富。



【昆布巻き】

カリウム・カルシウム・ヨードなどのミネラルが豊富。カリウムは塩分の排泄を促し血圧を下げる作用があります。



【かまぼこ】

白身魚のすり身から作られているので良質なタンパク質が豊富。



【栗きんとん】

マッシュしたサツマイモに栗を合わせたものなので、ビタミンCや食物繊維が豊富。



オカ・レストラン給食(株)

共同制作

ショートステイがも



紙相撲



習字



「また来たい」と思って頂ける第二の我が家を目指します」を理念に、ご家庭に近い環境で利用して頂けるよう努めています。平成20年8月の開設より2年4か月経ちました。今回は日々の生活の中で

ショートステイにしがもは、《ゆつたりとした空間と安心のあるケアを提供し、

レクレーションを紹介させていただきます。また、うちわ作りやクリスマスリースなど季節に合わせた製作や、たこ焼き、ホットケーキ等の手作りおやつ、少人数でのドラッグ等、日々違う顔ぶれのご利用者9名とスタッフで和気あいあいと楽しいひと時を過ごしています。

将棋



また、うちわ作りやクリスマスリースなど季節に合わせた製作や、たこ焼き、ホットケーキ等の手作りおやつ、少人数でのドラッグ等、日々違う顔ぶれのご利用者9名とスタッフで和気あいあいと楽しいひと時を過ごしています。



カルタとり

初合同作品!

只今ショートステイにしがもでは、葛飾北斎の富嶽三十六景「赤富士」を利用者様、スタッフ共に和紙をちぎって、貼り絵を制作しております。完成まであとわずか。大作です。ご期待下さい!



制作途中



完成予定図

