

# いらはら通信

2025.8 No.50

SUMMER

夏号

- 理事長通信 ..... 2
- ケア百科 ..... 5
- いらはら栄養教室 ..... 7
- 事業所紹介 ..... 3・4
- リハ室だより ..... 6
- 裏表紙の映画館 ..... 8



撮影者：ユーカリデイサービス小金原 亀岡久男様

# 実 苛原 理事長 いらはら診療所

春のゴールデンウィークを利用して、4泊5日のベトナム旅行をした。2回目のホーチミン訪問であり、前回は会議に合わせて2泊の弾丸旅行であった。夜の10時に空港に到着をしたが、空港は混んでおり入国まで1時間ぐらいかかる。翌日の4月30日は戦勝記念日で、ホーチミン市内で軍事パレードがあり、多くの人が郊外から市内中心部に集まっており、交通は大渋滞で、ホテルに着いたときは0時を過ぎていた。大部分の人はそのまま路上にシートをひいて夜を明かすそうである。

ベトナム戦争は、1955年から1975年まで、21年にわたり続いた戦争。その背景には東西冷戦という、国際的な緊張関係があり、アメリカを中心とする西側諸国と、ソ連や中国などの東側諸国が世界各地で影響力を競っていたことがある。この戦争で、民間人



を含めた多くの人々に莫大な被害をもたらした。枯葉剤の投与により、3世、4世までの被害が現在も続いている。1975年4月30日、首都サイゴン（現在のホーチミンシティ）の大統領官邸陥落により北ベトナムが勝利した。

2025年は戦争が終結してから50年であり、私は、そのことは全く知らずに旅行計画をたてたが、運よく戦勝パレードを見ることができた。軍人のパレードが中心であり、戦車やミサイルなどは出てこなかった。ヘリコプターやジェット戦闘機による編隊飛行もあり、盛大であった。

滞在3日目にホーチミンの郊外クチ県にある、北ベトナム解放民族戦線の遊撃根拠地であった、クチトンネルを見学した。一人の人間がやっと入るぐらいの穴から、地下に続いており、暑さ、そして物資不足の中で戦った人々の生活の一部を垣間見ることができた。穏やかな田園風景のなかにある、戦争遺跡に何とも言えぬ違和感をおぼえた。

驚くべきことに、ベトナム戦争が終結してから、わずか20年の1995年にアメリカと国交を回復している。今のベトナムは共産国家とは思えないほど、経済は活発であり、市場もにぎやかで、生き生きとしており、親日国だ。ベトナムから多くの若者が、日本へ職を求めてやってきている。ベトナムの共産化を防ぐために、アメリカが介入したのであるが、戦争で負けても、現在の状況はとても共産国家とはいえない。いったい何のための戦争であったのかと、疑問を感じた。

いまだに戦争は世界各地で続いているが、戦争のない世界が来ることを、心の底から願わずにいられなかった。

# ❖ 事業所紹介 ❖

## 在宅医療部

当院では、在宅療養する患者様の日頃のお身体の様子や経過を把握し、24時間365日対応できる訪問診療を行っています。

高齢者・外来通院が困難な方をはじめとし、医療機器を使用している方、入院せず、自宅で過ごしたいと希望される方の生活を支えます。

医療の事、介護の事、ご心配な事等ございましたら相談員にご相談下さい。



## 外 来



## 骨密度測定をしてみませんか！

当院では、前腕部での骨密度測定ができます。

自費で1400円です。

骨粗鬆症になると、転倒しやすくなり、転倒すると腰椎の圧迫骨折を起こしたり、大腿骨骨折を起こす可能性が、大きくなります。そうすると、寝たきり生活を余儀なくされることになりかねません。骨粗鬆症が、心配な方も、そうでない方も、1年に1回骨密度を測定してみましょう。

## 医 事 課



スーパーやコンビニなどでお馴染みの自動釣銭機を当院も5月1日から導入しました。自動釣銭機を導入したことでつり銭の間違いは完全になくなり、レジ締め作業もあっという間に終わるようになりました。また、レジと電子決済端末が連動しているので電子決済も以前よりスムーズに行えるようになりましたので、ぜひご利用ください。

今年より定期予防接種となった带状疱疹ワクチンと肺炎球菌ワクチンの接種を実施しています。带状疱疹の生ワクチン（1回接種）と肺炎球菌ワクチンは予約制ではありませんので、診察時間内であればいつでも接種できます。带状疱疹の不活化ワクチン（2回接種）は予約制となっていますので、お電話またはスタッフにお声掛けください。



# ❖ 事業所紹介 ❖

## GH さくら草



ボランティア活動されている方々をお呼びし、歌と手品を披露して頂きました。  
利用者様がとても盛り上がり楽しいひと時でした。

## GH ひまわり山手



施設近くにある飲食店へ利用者様数回に分かれて行ってきました。  
メニューを見ながら皆さん好きなものを選ばれ召し上がっておられました。

## GH ユーカリ新松戸式番館



新松戸祭りに参加しました。  
音が流れたら自ら盆踊りに参加され体を動かされていました。

# グリーンスローモビリティ（グリスロ） を利用しませんか



小金原地区を走る小さな緑のバスです。小金原支所を出発して各コースを回ります。ルート中どこからでも手を挙げていただければ乗車できます。暑い夏涼しいグリスロに乗っての移動もいいですよ！  
いらはら診療所周辺を回るコースをご紹介します。



小金原支所駐車場  
出発時刻

<b>火</b>	<b>金</b>	午前	9:30	10:15	11:00
		午後	13:30	14:15	15:00

約30分で周回しています。  
詳細はグリスロルートマップ  
(冊子)をご覧ください。

<b>水</b>	<b>水</b>	午前	9:30	10:30	11:30
左回り	右回り		(左回り)	(左回り)※	(右回り)

時刻表は通過時間の目安です。5分前後変わる場合があります。

※7～9月を除く第3水曜日の10:30便は予約便のためありません。

※車両の点検、悪天候などで運休になる場合があります。予約・問い合わせは047-348-7115 (小金原地区会・地区社協事務所)



## 思い出のヒト その弐

いらはら診療所  
理学療法士

工藤 泰司

今年も暑い夏です。今回は再び私の昔話にお付き合いいただきます。あの時も暑い夏でした。

### 「出来た！」

これは私の臨床実習での話です。そのお方は80代後半の女性。かなり体力が落ちていて、車椅子の乗り降りも全介助の状態でした。私の母校では臨床実習が3期あるのですが、第1期の最初の担当患者さんです。

私は何となく「この方はもっと動けるのではないか」と感じたので、準備運動もそこそこに平行棒にお連れし、立っていただきました。実際、私が手伝うまでもなく自力で立ち上がれました。すると「出来たあ！」と声を上げたのです。お元気ではないですか。驚きと恥ずかしさがこみ上げます。

本来であれば患者さんの容態をきちんと確認した上で、訓練を開始するのがセオリーです。実習生としての段取りを無視した行動でしたが、なぜか嬉しい気分になったのを覚えています。

### 予期せぬ別れ

数日後、リハ室に来た患者さんに元気がありません。前日まで少しずつ活気を取り戻していたのに、理由が全く分かりません。結局、その日はリハビリをお休みにして病室にお帰り頂きました。二日経ち、ある病気が判明し大病院に転院されていきました。

それから3週間ほど経ち、実習も後半に入っていたある日のこと。実習責任者であるリハ科の科長さんから、患者さんが転院先で星になられたと伝えられました。実習が上手くいっていなかったのもあったのでしょうか、涙が止まりません。後に実父が鬼籍となった時でさえ、なかったことです。自分は何も出来なかったという無力感。この時の科長さんのお話は、今でも忘れられません。

そもそも、実習生が担当させてもらう患者さんは基本的に容態が安定しています。それゆえ、このようなケースは稀なのです。

### 現在地

あれから二十余年。気付けばいい歳になっております。医療の現場で出会いと別れを経験してきました。残念ながら、自分に出来ることは些細なことではしかありません。力が足りないながらも、最期を出来るだけ良い形で迎えていただきたいとの思いで与してきました。

色々振り返ってみると、ここまでこの仕事を続けて来られたのは新しい「出来た！」が欲しかったからのような気がしています。今少し続けていこうと思っているので、これからもよろしくをお願いします。

# 食事でも熱中症対策！

8月17日の医療介護セミナーでも詳しくお話いたします



管理栄養士 町山 裕美

真夏のイメージが強かった「熱中症」ですが、季節の変わり目で急に暑くなった時にも熱中症になる方が増えています。

熱中症の予防には水分と適度な塩分補給が大切ですが、そのほかにも熱中症の予防に役立つ食品をご紹介します。

## カリウム

利尿作用があり、身体にこもった熱を排出してくれる



アボカド



バナナ



さつまいも

きゅうり



ほうれん草

## ビタミンC

紫外線のダメージから身体を守ってくれる



ブロッコリー



じゃがいも



パプリカ



キウイ



オレンジ

## ビタミンB1

糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助けてくれる



豚肉



とうふ



うなぎ

えんどう豆



牛乳

## クエン酸

疲労の原因になる「乳酸」が作られるのを抑えてくれる



レモン



梅干し



酢

## 水分と塩分の補給もわすれずに。

のどが渇く前に、こまめに水分補給！

1時間ごとにコップ1杯  
起床時や入浴後、  
就寝前にも



水分の多い野菜を味噌や  
塩で食べるのもおすすめ



朝1杯の味噌汁で熱中症予防！

塩分と水分を同時に摂れる  
味噌汁は、熱中症の予防に  
適しています！



そうなんだ！



# 報告事項

## Dr 紹介



いらはら わたる  
**苛原 航 先生**

担 当：整形外科外来、訪問診療

専 門 等：日本整形外科学会 専門医

日本フットケア・足病医学会 下肢創傷処置

はじめまして。2025年4月よりいらはら診療所の常勤となりました。苛原 航(いらはら わたる)と申します。  
2019年より月1回土曜の外来でしばしば勤務はしておりましたが、この度木曜午前と土曜午前、午後(第1.3週)の外来となりました。

2016年に獨協医科大学卒業し、同大学病院整形外科にて研鑽を積んで参りました。  
整形外科専門医も習得しております。大学病院時代は主に変形性関節症、骨折などの外傷の方々を治療するチームに所属し、手術を中心に患者様と接して来ました。その他に関節超音波検査も積極的に導入しております。特に肩関節を得意としております。超音波検査は5-10分程度で診察中に可能な検査となります。

お困りの方がいましたら、ぜひお声がけください。

18歳で大学に進学してから約15年振りに松戸市に帰ってまいりました。これから地域の皆様に根付いた良質な医療が提供できればと考えております。どうぞよろしくお願い致します。

## 医療・介護セミナー(憩力フェ)開催します



暑さが厳しさを増す中、熱中症の予防はますます重要になっています。水分補給だけが予防策ではありません。実は、毎日の「食事」からも熱中症対策は可能です。セミナーでは当院管理栄養士より食事の工夫や栄養素のポイントなどお話をいたします。

セミナー終了後はスタッフとお茶を飲みながら free トークタイムです。

## いらはら診療所 LINE 公式アカウントできました！

お友達追加をお願いします。

診療所から、休診のお知らせ、ワクチン情報、健診のご案内。

また、各事業所の活動報告などリアルタイムに情報をお送りいたします♪



医療法人社団 実幸会 **いらはら診療所**

診療項目／整形外科・内科・リハビリテーション科

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231(代) FAX.047(347)2551 <http://www.irahara.or.jp/>

**生活介護サービス株式会社**

〒270-0021 千葉県松戸市小金原4-25-3

TEL.047-347-8859 FAX.047-309-2525 <http://www.seikatsukaigo.co.jp>

発行=2025年8月

発行人／苛原 実

発行／医療法人社団 実幸会  
270-0021

千葉県松戸市小金原4-3-2

TEL.047(347)2231

FAX.047(347)2551