

いらはら通信

2025.11 No.51
AUTUMN
秋号

JIKKO-KAI

● 理事長通信・・・2

● ケア百科・・・3

● NPO「地域共生を支える医療・介護・市民全国ネットワーク」活動報告・・・4・5

● リハ室だより・・・6

● いらはら栄養教室・・・7

● 報告事項・・・8

富田ひよりちゃん



田中すあちゃん



れおちゃん



全国の集い IN 鶴岡



いらはら診療所 理事長 苛原 実



10月12日・13日と山形県鶴岡市で開催された、「地域共生社会を支える医療・介護・市民全国ネットワーク in 鶴岡」に、職員と一緒に参加してきた。市民代表の瀬尾利加子氏を大会長に擁し、実行委員の連携がしっかりとした大会であった。出羽三山の入り口である、鶴岡市は日本人であれば一度は訪ねたい街である。

第1回の「在宅ケアを支える診療所市民全国ネットワーク」に参加したのは、たまたま、小さな新聞記事を観たからである。診療所ルネッサンスを合言葉に、集まった人たちの、熱気を感じる会であった。今から30年前の1995年で、介護保険も制定されていなかった。

その後、第4回の全国の集いで実行委員として参加。第7回の東京大会では副大会長を経験し、

2004年の第10回全国の集い in 千葉の大会長などを経て、2012年からは、同会の代表となった。会の在り方が、時代にマッチしてしつくりと自分の活動になじんだのであろう。

当時、在宅医

学会や在宅医療学会等があり、それぞれに幹事をしていたが、活動をネットワーク一本に絞り、エネルギーを集中した。同会の行う実践交流会は職員も参加でき、勉強になり、我々の提供する医療や介護の質を改善できた。当院は、この会と一緒に成長をしたといっても過言でない。

さらに、2021年ネットワークは地域医療研究会と合併して、「地域共生社会を支える医療・介護・市民全国ネットワーク」に名称変更した。この合併にはかなりの時間がかかったが、一定の発信力を保つためには効果があったと思っている。新しい団体では事務局長として、引き続き運営にかかわった。事務局の仕事は多岐にわたったが、当院の浅沼事務長と事務職員が献身的に仕事をしてくれたため、スムーズに運営をすることができた。

今回の鶴岡大会中に開催された理事会で、事務局長を千葉県佐倉市で開業をしている三嶋先生にお願いをした。いろいろなものを整理して、身軽にしている世代交代の一環である。本会で飯島東大教授が話していたが、フレイル予防で大切なことは、運動よりも社会的なつながりを保つことであり、趣味やボランティア活動などを続けることだそうである。その点では、囲碁と映画という強力な趣味を持っている私は心配をしていない。囲碁大会に東京まで出かけて、映画ではユニテッドシネマのメンバーである。

皆様も趣味を大切にして、豊かに楽しく日々の生活を過ごしてください。

膝の痛みに

PRP(自己多血小板血漿)療法を開始します

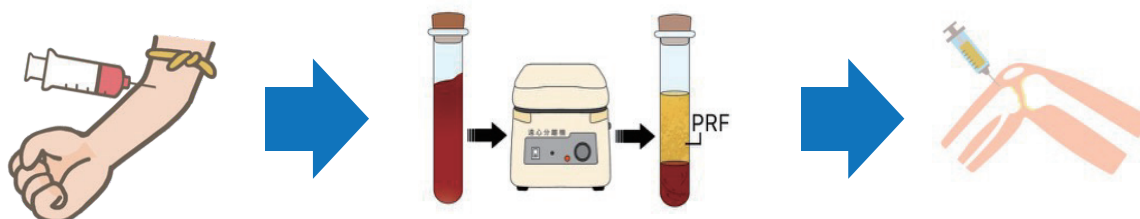
PRP 療法とは

当院では、京セラの PRP 療法 (Platelet-Rich Plasma 療法) を導入いたしました。この治療は、ご自身の血液から取り出した「血小板」を利用し、組織の修復や痛みの軽減を促す再生医療です。薬を使わず、副作用が少ないのが特長です。

治療の流れ

採血 → 分離 (京セラ PRP 装置) → 注射

1. 患者さんの腕から少量の血液を採取します。
2. 採取した血液を専用の医療機器 (京セラ製) で分離し、治療に有効な「血小板を多く含む血漿 (PRP)」を抽出します。
3. 抽出した PRP を、痛みや炎症のある部位に注射します。



このような方におすすめです

- ・ ひざの関節痛でお悩みの方
- ・ 炎症が続き、なかなか改善しない痛み
- ・ 手術を避けたい、できるだけ自分の力で治したい方



注意事項・術後のケアについて

- ・ PRP の注射後はリハビリテーションが必要です。
- ・ ご自身の血液を使用するため、アレルギーや感染の心配がほとんどありません。
- ・ 治療後、一時的に腫れや痛みを感じる場合がありますが、多くは数日で落ち着きます。
- ・ 効果のあらわれ方には個人差があります。

費用について

1回 33,000円 ※PRP 療法は現在、保険適用外 (自費診療) です

ご相談・お問い合わせ

いはら診療所 ☎047-347-2231

ご相談は、苛原実医師、苛原航医師の外来へどうぞ

介護・市民全国ネットワーク」 鶴岡 2025 活動報告

このたび、10月12日(日)・13日(月・祝)に「第4回 全国の集い in 鶴岡 2025」が開催されました。苛原院長が1995年から参加されている会です。医療・介護・行政、市民、様々に携わる人々が集う全国的な集まりになります。今回会場となる山形県鶴岡市では、初の市民大会長がつとめられ、地元のみなさんを中心に官民一体となった講演やシンポジウムを通して、現場の工夫や取り組みが紹介されました。

私たちは両法人(実幸会・生活介護サービス(株))合わせて総勢9名で参加いたしました。

スタッフは会の恒例である日々の実践を全国から持ち寄り発表する実践交流会にて4演題発表し、見事木村先生が優秀演題賞、在宅医療部町山さん、グループホームさくら草の吉家さんがフォローアップ賞をそれぞれ受賞いたしました。

全国様々な取り組みや地域との関わりをより良くするための学びの場としてとても刺激を受ける場です。これからも地域の皆さまへお役立ちできるよう目指してまいります。

来年9月は2004年苛原院長が大会長をされた以来の千葉県大会、大会長は当院三嶋先生にて会場は佐倉市となります。

しっかり盛り上げてまいりますので、ぜひみなさんもお参加ください！

いはら診療所 木村 知(医師) **【優秀演題賞】**となりました！ 「在宅医療現場における医学生、研修医、指導医および多職種による 協同学習の試み」

初期研修医と学生が多職種と協働し、がん在宅療養患者の課題を多面的に考察する実習カリキュラムを開発。従来の印象評価を見直し、「医師のプロフェッショナリズム」を軸にしたアウトカム基盤型教育への転換を試みた結果を報告した。



NPO「地域共生を支える医療・第4回全国の集い in

在宅医療部 町山 裕美(管理栄養士) 【フォローアップ賞】取りました！
「新規に訪問診療を開始した全患者に対して栄養アセスメントを
行った取り組みについて」

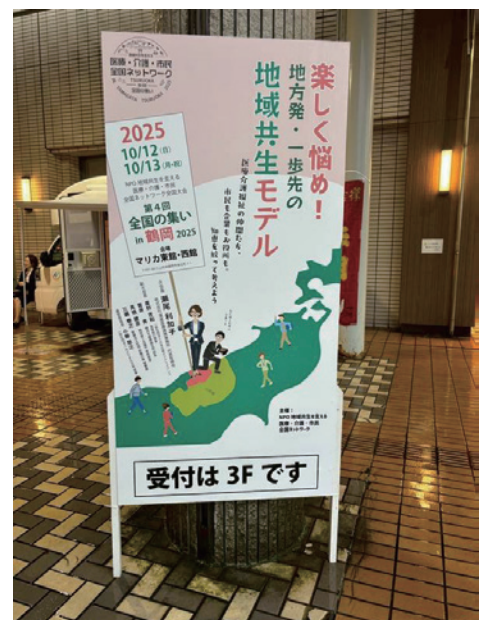
在宅療養患者の多くが食事や栄養に関するリスクを抱えている現状に対し、管理栄養士が新患全戸訪問を行い、有リスク患者の早期発見及び管理栄養士の訪問制度を知ってもらう試みについて発表した。

グループホームさくら草 吉家 誠人(グループホーム所属長)
「まちづくりイベント RUN 伴のその後
～参加者・実行委員の立場から～」

RUN 伴(ランとも)は、認知症の有無を超えて地域住民・企業・行政・医療福祉関係者が協働し、「認知症になっても安心して暮らせる地域づくり」を目指す啓発イベント。今年は新たな形での開催を紹介した。

在宅医療部 佐々木 穰史
「在宅療養支援診療所の MSW としての活動報告と地域に果たす役割」

在宅療養支援診療所として、3名のMSWが在宅・病棟・地域で多職種連携を推進。行政協働やICT連携、地域ケア会議などを通じて、地域共生社会に向けた医療と介護の連携・地域づくりの実践を報告した。





気象病について

リハビリテーション科 理学療法士
森崎 環

私たちには、気圧や気温、湿度などの変化に合わせ、体温を調整するなど身体をコントロールする働きがあります。雨や台風の日、梅雨の時期や季節の変わり目などに現れるさまざまな体調不良を気象病と呼んでいます。代表的な不調は、頭痛やめまい、気分の落ち込みに加えて、関節痛もそのひとつに挙げられます。特に関節リウマチ、変形性膝関節症、腰椎椎間板ヘルニアなど、元々関節に炎症を抱えている方はより影響を受けやすい傾向にあります。

気象変化による関節痛は、「関節包」の膨張が原因

気象の変化による関節痛は、関節包（かんせつほう）という、関節を覆う袋のようなものが関係しています。関節のなめらかな動きをサポートしている関節包が、低気圧の影響を受けて膨張することが痛みの原因です。分かりやすい例えでは、気圧の下がる山頂でお菓子の袋がパンパンに膨らむ事と同じです。関節包が膨らむと、周りの血液の流れを阻害し、神経を圧迫するため痛みが現れてしまうのです。



少しでも症状を和らげるには？

① 関節を冷やさない

レッグウォーマーや腹巻を活用。

② 1日15分ほどの入浴

自律神経の乱れにより、交感神経優位となり、痛みの感じ方が過敏になるため、入浴により血流を促し副交感神経を優位にすることで、痛みを和らげます。



③ 軽いストレッチや運動

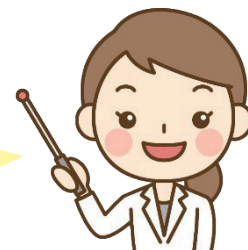
予防のためにウォーキングやストレッチなどの運動を取り入れると良いです。



天気予報などを確認し、天気が崩れる2～3日前、前線が通過する時、台風シーズン、季節の変わり目、低気圧が続く梅雨時など、痛みが起きやすい時期を知っておきましょう。

いはら栄養教室

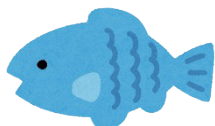
風邪の原因となるウイルスは、空気が乾燥する冬場に蔓延しやすくなります。風邪予防には手洗いやうがいとあわせて、栄養バランスのとれた食事とじゅうぶんな睡眠で風邪に負けない身体をつくるのが大切です。今回は、風邪予防のために積極的にとりたい栄養素についてご紹介したいと思います。



管理栄養士 町山 裕美

たんぱく質

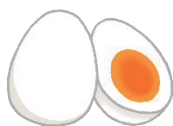
たんぱく質は免疫細胞の材料です。たんぱく質が不足すると、免疫細胞が減少し抵抗力も低下しやすいので、日頃から積極的に摂りたい栄養素です。



魚介類



肉類



卵



大豆製品



乳製品

ビタミン A

ビタミン A は、のどや鼻の粘膜の機能を高め、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。



かぼちゃ



にんじん



パプリカ



レバー



うなぎ

ビタミン C

ビタミン C は、免疫細胞を活性化するのはたがきがあり、身体の抵抗力を高めてくれます。身体に溜めることができないので、毎日の食事に積極的に取り入れたい栄養素です。



ブロッコリー



ほうれん草



キャベツ



じゃがいも



果物

(いちご・みかん・キウイなど)

もしも風邪をひいてしまったら・・・

★エネルギーをしっかり補給しましょう

発熱でたくさんのエネルギーを消費するので、エネルギー源になる糖質を摂るようにしましょう



★消化のよいものを食べましょう

消化機能が低下するので、胃腸に負担のかかるものは避けましょう



★水分補給もしっかり！

発熱時は汗をかいて脱水症状になりやすいので、スポーツドリンクなどで水分補給をするとよいでしょう

報告事項

高齢者の予防接種について

(※当院は予約制ではありませんので受付にてお申し込みください)

●インフルエンザ予防接種

令和7年10月1日から定期接種が開始となりました。接種券(予診票)は市内指定医療機関に置いてあります。個別通知は送られてきません、受付にてお申し込みください。
1,000円／1回限り(今シーズン)

●新型コロナワクチン定期予防接種

インフルエンザ用接種と同じく令和7年10月1日から定期接種が開始となりました。接種券(予診票)は市内指定医療機関に置いてあります。個別通知は送られてきません、受付にてお申し込みください。
5,000円／1回限り(今シーズン)

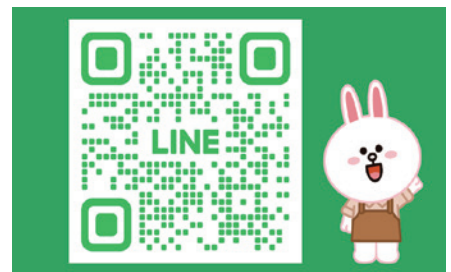
医療・介護セミナー『体操教室』開催しました。



10月18日(日)、地域の皆さまと一緒に医療・介護セミナーの「体操教室・転倒予防」を開催しました。デイケアスタッフによるストレッチや筋力アップ体操、バランスを整える簡単トレーニングなど、行いました。転倒はちょっとした油断から起きることもありますが、日々の意識と少しの運動でしっかり予防できます。少しの時間でも毎日続けたいですね。たくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました。次回は12月14日(日)「おくすりの話」です。

いはら診療所 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11月

発行人／苧原 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