

No. 2022 春・夏  
107 令和4年4月

# NEWSLETTER



公益社団法人臨床心臓病学教育研究会  
Japanese Educational Clinical Cardiology Society  
Since 1985

# NEWSLETTER

No.107 2022 春・夏 令和4年4月

## 巻頭言 \_\_\_\_\_ P 3

コロナ禍で「循環器専門ナース研修」に思うこと

ジェックス業務執行理事 斎藤 隆晴

## 講演要旨 \_\_\_\_\_ P4

### 生活習慣病研修会

「患者相談窓口ってご存じですか？」

育和会記念病院 薬剤部 久岡 清子

こんなに怖い歯周病と全身との関係 —健康のはじまりは健口から—

DUO デンタルクリニック 院長 大月 基弘

自分らしく看取られたい —居場所と時間あなたは何を望みますか—

医療法人ハートフリーやすらぎ 常務理事兼統括管理責任者 大橋 奈美

## JECCS循環器専門ナース会員 寄稿 \_\_\_\_\_ P9

リモート講義を行って（急性期心不全 講義）

循環器専門ナース研修常任講師 越智 恭子

JECCSで学び、定年・再雇用後「在宅看護」を教えるという道へ！

看護師をめざす高校生と共に学んだ「もしもの時」のことを考えるアドバンス・ケア・プランニング「ACP」

循環器専門ナース 11期修了生 武田 久子

のほほんcafé～happy go lucky～

2007年第7回循環器専門ナース研修受講 若林 真由子

## 家庭医木戸の現場報告（17） \_\_\_\_\_ P14

医師生活45年の総決算

ジェックス参与 木戸 友幸

### オーストラリア勲章受賞

## レポート：活動報告、理事会報告 \_\_\_\_\_ P15

# コロナ禍で「循環器専門ナース研修」に思うこと

ジェックス業務執行理事

齋藤 隆晴



2020年1月に発症したCOVID-19感染症は2年以上経ちましたが、いまだ終息の兆しが見えてきません。この間緊急事態宣言などによる様々な規制が課せられ、世界中で予定されていた多くの活動が中止せざるをえなくなりました。

ジェックスの「循環器専門ナース研修」も同様、19年度冬季の一部と20年度の夏季研修の開催が中止。受講者のみならず症例検討会に参加してくれる講師の看護師メンバーも参加不能となり、研修会そのものが存亡の危機に陥りました。理事会でも議論を重ね、「対面形式での研修こそがジェックスの原点であることから、感染対策を十分に行い、「症例検討会」と「イチロー研修」は人数制限を設けての対面研修で開催すること。講義はすべてWeb研修で実施すること。」を20年10月に決定。21年1月には20年度冬期研修を16名の人数制限下に開催しましたが、再度の緊急事態宣言発令により対面研修は延期。21年7月に何とか開催出来ましたが、21年度夏季と冬期研修も対面研修だけは未だ終了できていません。

方長引く行動制限のなかで研修会を見直す機会が得られ、そこでわかったことがありました。移動の制限による「集まる」ことの重要性です。コロナ禍では当初「不要不急」とされた音楽など身体と身体とを共感・共鳴して集まる手段、仕組みこそが、実は社会生活には重要不可欠なのです。ICTの進歩により安全に会話はできて、デジタルでは測ることのできない人間の感情など、言葉だけでは伝えにくい領域があります。AIの判断には偏見がないので、医療においても今後AI診断はさらに進歩していくと思われませんが、患者を診なくてわかるのかという不安感が残ります。

「循環器専門ナース研修」は、最新の知識の習得、フィジカルアセスメントの向上、臨床検査法に精通することで、臨床現場においてナースの視点で循環器疾患の診断、治療、看護方針をたて、一連のチーム連携ができるナースの養成を目的とし2000年

に創設されました。講義内容は初期研修医終了時レベルとし、講師は当初は医師だけで行っていましたが、順次看護師や薬剤師に拡大。受講者も参加する双方向性の症例検討会を開始、多くの研修修了者がボランティアで講師として積極的に参加、今日の症例検討会へと進化・発展してきました。

この研修の大きな特徴は、受講者がCCUなど専門領域から一般病院や訪問看護まで幅広い領域から参加することです。「もう一度基礎から循環器疾患や看護を勉強しておきたい」という熱い気持ちをもって全国から集まる受講者に対し、教える側もその思いに応え、「循環器疾患やその看護は面白い」と受講者が体感でき、研修終了後も自宅で勉強し続けられるような講義を行ってきました。症例検討会は教える側の「何とかわかって欲しい」という熱意と、「勉強したい」という受講者の双方の思いが詰まった手作り感ある会となり、この会を体験できることもこの研修が20年以上続いてきた大きな理由の一つだと思います。

今後の活動について木野昌也会長は、コロナ禍前の「2019年度循環器専門ナース研修コース冬季受講生の皆様へ」と題したニュースレターで、「私達は教育の分野にICTの先進技術を積極的に取り入れるとともに、これまで当会が重視してきた人と人が直接触れ合いながら研修する醍醐味を大切に活動が続けて参ります」と述べておられます。この直後にパンデミックがおこり、ジェックスも大きく変わらざるをえなくなりました。

この度新たに「JECSSナースの会」を立ち上げました。同じ共感をもつ仲間を大切に、増やしていく会です。これまで培ってきた症例検討会での経験や思いを活かし、看護師が独自に企画・発表し、ジェックスの活動をサポートします。ICTを用い全国の看護師会員が多く参加できる、独自の視点での研修会も開催していく予定です。まだまだ制限や課題はありますが、会員皆さまのご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。



2021年9月8日（水）

第383回 生活習慣病研修会

## 「患者相談窓口ってご存じですか？」

育和会記念病院 薬剤部

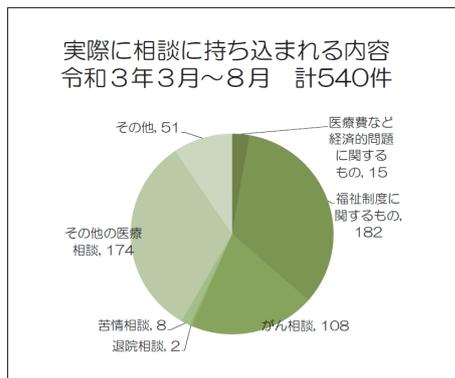
久岡 清子

### — 患者相談窓口について —

病院の患者相談窓口ってご存知ですか？

日々療養している中で起こる悩みや困り事を解決するため、平成24年より病院に設置する事が厚生労働省から勧められています。呼び方は『患者サポートセンター』や『患者サポート窓口』など施設によって様々です。私が勤務する病院でも平成24年秋より設置され、私も薬剤に関する問題担当として関わってきました。

対象は外来の患者さんがメインですが、入院中の方、かつて入院されていた方が飛び込んで来られる事も往々にしてあります。また、内容は苦情めいたものから療養に発端して人生を左右しかねない大問題まで様々です。



今回はその窓口で薬剤師としての私が実際に取り組んだ問題から日常生活の中で遭遇しやすいであろう内容について取り上げました。

### — 「誰か痛いのを止めて！」 —

70歳代の男性で複数科受診中の方が窓口に来られました。たくさんの薬の袋を所持されており、「どの痛み止めを飲めばいいの？」という質問をされました。

痛みを訴えては当院複数科、近隣の医院などに受診し、検査を受け、その度に痛み止めを貰っていた事が発覚しました。専門科に分かれている当院の問題もあるのですが、この方には総合的に診てくれる医師と薬が効くタイミング、効果の確認まで忍耐強く付き合ってくれる薬剤師が必要と思われ、MSW、家族と相談の結果、比較的、家に近い医院と薬局にかかりつけをお願いすることにしました。

### — 「お薬代が高い！」 —

70歳代の女性で消化器内科で治療中の方が窓口に来られました。「お薬代が高くて家計を圧迫しています！何か安くなる方法とか、ありませんか？」

そのような時にはいくつかの方法を検討します。

- 公的補助は受けられないか—何らかの救済制度や高額医療制度の利用
- 治療薬を変更できないか—ジェネリックや他の治療薬への変更
- 治療方法を変更できないか
- 支払い方法を変更できないか—少しでも経済的、精神的負担を減らすために院内処方に変更、支払いは年金支給日の後にする等

このように安心して治療を続けることができるように支えるのが大きな仕事です。

### — 「薬がちゃんと飲めない」 —

80歳代で当院の複数科受診されている男性と家族が窓口に来られました。

「薬が足らなくなる」「薬がちゃんと飲んでいない」「受診日が異なるが、すべての科の薬を一包化包装にして欲しいが薬局で断られた」という訴えでした。

お話をうかがって、ただ、単に一包化包装するだけではダメで、間違えて飲まないように、処方された薬を預かって保管してくれて、薬が無くなる時をみて受診するように促してくれる、また副作用のチェックや症状の変化とかに気をつけてくれる、そんな薬局がないか。幸い自宅近くにピッタリの薬局を見つけることができ、『かかりつけ薬局』をお願いすることにしました。

### — 病院薬剤師について —

病院薬剤師って何をしている人か、よくわからないと言われます。病院薬剤師の仕事は「処方箋に従い、薬を調剤する」「患者さんにちゃんと飲んでもらう」「効果があるか確認する」「副作用が起こっていないか確認する」「ベストな薬物療法を医師に提案する」等々です。

が、国の医薬分業化の方針のもと、多くの病院では、それはすべて入院患者が対象で、外来通院患者については『ノータッチ』であることが多いのです。

当院でもそうでした、が、今年の6月より一部の患者さんの院内調剤を開始しました。オカミに逆らっての決断です。いったい何ゆえ、と質問されます。

大阪市の東側に位置する当院はハザードマップで見ると0.5～1メートルの浸水地域の中にあります。そのため、建築の際に1メートル少し嵩上げて建てています。結果、病院は道路から1mの高さのところであり、病院から出ていく時にはスロープか階段を降りる必要があります。例えば足の骨折で松葉杖をついてる人やとても体調が悪い人には、この場でお薬を渡してあげたいなあ、と思う事が度々あり、病院でもお薬を渡せる事を始めたのです。

が、それとともに、病院でお薬を提供できない人が結構、たくさんいることもわかりました。例えば院内にない（採用していない）薬が必要な人—その人のためだけの特殊な薬を使っている、採用の薬がアレルギー等で使えず他のメーカーの薬が必要である、また特殊なサービスの提供を受けている人、患者さん自身が薬物療法を継続するために必要な加工（一包化包装、カレンダーセット…etc.）をしてもらっている人、配達してもらっている人など、改めて『かかりつけの保険薬局』が必要と思います。

また、お薬手帳の重要性もヒシヒシと感じ、お薬手帳の使用方法について説明することが増えました。

どのようなことを話しているのか、一部を挙げてみます。

- お薬手帳は医療機関からの薬の内容だけの記録ではなく、市販の薬やサプリメントとかも記載しておきましょう！
- お薬手帳は病院や薬局でシールを貼ってもらうものでなく、患者さん自身が記載してもOKです。特にこんな内容をメモしておくとう便利です。新しい薬が始まって体に変調を感じた時、病院に行くほどではなかったけど体調不良だった時、診察の時に医師に質問しようと思ったこと等々
- お薬手帳は使い終わったら新しいものをもらえます。薬局や病院の薬剤部で声をかけてくださいね！
- お薬手帳は一人に一冊持ってください。医療機関ごとに分けたり、一冊を家族みんなで使いまわしはダメです。

#### — 今、二重苦の状態 —

今、病院は二重苦を抱えています。Covid-19（コロナ）の感染蔓延のうえに、薬が手に入らないという未曾有の危機にいます。

最初はジェネリック会社1社の不正、違反の問題と思われたのですが、捜査によりあっちこっちの会社でルール違反が発覚し、ジェネリックだけの問題ではなくなりました。数年前に製造関係の法律等が変更になっており、必要な確認実験や書類が増えていることに多くのメーカーが対応できていなかったようです。でも、これは行政の対応にも問題があるのかもしれないと、私は密かに思っています。

関西、特に大阪は昔から医薬品メーカーが非常に多く、工場もたくさんあるのですが、今回の一連の製造中止等の話が大阪のメーカーにはないのです。実は府の薬務課がちゃんと事前にメーカーへの勉強会、説明会を行って、必要な手順をかりやすく伝えて指導していたという事実があります。まさにNice Jobです。

現在、製造・販売の責任を持つ会社の所在地だけ開示の義務はありますが、薬の原材料（原末）の産地、製品化している工場の場所も明らかにする義務はありません。その結果、先発のメーカーは99%、製造している場所を明らかにしていません。反対にジェネリック医薬品メーカーは信用を得るために国内のどこで作っているかまで明らかにしているメーカーが多い…。

中国で大きな火災があったとか、Covid-19の感染でイタリアの生産工場が止まったとかいう度に薬の供給は停止しています。今後も災害や戦争で急に供給停止になることは大いにあることで、それに対して何らかの対策が必要な時期に来ているのかもしれない。

という、この文章の最後を作成している今も大阪の物流倉庫の火災によって、一部の薬の供給が危ぶまれており心配です。

皆さんが安心して安全な薬物療法を継続できるように、それをあらゆる面から支える、それが私達薬剤師の使命なのです。

#### ご略歴

昭和58年3月	神戸薬科大学薬学部薬学科卒業
現在	育和会記念病院 薬剤部長 大阪府薬剤師会学術委員会委員長

2021年11月10日（水）

第385回 生活習慣病研修会

# こんなに怖い歯周病と全身との関係

—健康のはじまりは健口から—

DUO デンタルクリニック 院長

大月 基弘

DUO dental clinic

goal the highest quality dental care with exceptional customer service by special



## ご略歴

1999年	広島大学卒業
1999-2001年	大阪大学第2 口腔外科学教室 大阪大学歯学部附属病院 総合診療部研修医 修了
2010-2012年	イエテボリ大学大学院専門医課程卒業 ヨーロッパ歯周病専門医・インプラント専門医 (European Federation of periodontology 認定) <a href="http://www.efp.net/europerio/index.html">http://www.efp.net/europerio/index.html</a>
2013年	日本臨床歯周病学会 認定医
2014年	大阪大学大学院歯学研究科 顎口腔機能再建学講座 有床義歯補綴頭・高齢者歯科学分野 所属
2018年	大阪大学大学院 歯学博士
2019年	日本歯周病学会 専門医





2021年10月13日（水）

第384回 生活習慣病研修会

## 自分らしく看取られたい

—居場所と時間 あなたは何を望みますか—

医療法人ハートフリーやすらぎ 常務理事兼統括管理責任者

大橋 奈美

**大**阪市住吉区の人口は、152,544人、65歳以上は26.9%（住吉区ホームページ）です。訪問看護ステーションでは、常勤看護師19人、非常勤看護師1人、事務員常勤2人、看護補助者1人です。2020年からナーシングデイやすらぎ（療養通所介護・児童発達支援・放課後デイサービス）を開業し、医療的ケア児や介護保険の医療処置が必要な高齢者も同じ場を共有する大阪市初の事業をしています。

**国**民の80%前後の人たちは、在宅で最期を迎えたいと考えておられますが、実際病院で亡くられる方が80%前後です。今回は、本人が望むように最期を迎えた事例を紹介します。

**病**院での看取りは、死期が近い状態になれば心電図モニターを装着します。部屋は、大部屋から個室、またはナースステーションに近い場所に移動になります。そして、心拍数がゼロになって医師を呼び、①瞳孔散大②心電図モニターがゼロ③自発呼吸なしと「残念ながら永眠されました」という流れになります。

**在**宅では、できるだけ本人が望むものを最後まで食べて、ビールが飲みたい、日本酒が飲みたいということを叶えながら本人・家族が悔いの残らないように支援しています。

**A**さん男性78歳、病名は、糖尿病、糖尿病性網膜症、慢性腎不全、アルツハイマー型認知症。職業

は、元土木技術士。家庭環境は、夫婦二人暮らし、愛犬1匹。長女は乳がんで1年前に永眠。長男は先天性脳性麻痺（知的障害）、次女は他府県で看護師、3女は、近所で看護師である。7年前は、孫の子守をし「わしは、死なへん」と話していました。Aさんも犬の散歩をしている時に転倒し、大腿骨骨折をしました。徘徊が始まっていたので、GPSを靴に入れようかと悩んでいた家族は、歩かないほうが介護しやすい。と家で継続していくことにしました。介護が1年半続き認知症で「わしは何も食べてない」「子どもはいつでも見に来ない」「何処に住んでるの？」と同じことを何回も話すことで、家族中は介護疲れがありました。そこで、ショートステイを利用しながら、最期まで住み慣れた地域で過ごしました。ショートステイの時に永眠しましたが、それも顔なじみの関係の方々でしたので、本当に家族は救われました。

**意**思決定を支えること。利用者が住み慣れた自宅でのどのような生活をされてきたか聴くこと。楽しかった時の話の生き生きとした話し方や表情を見て、聴いて、感じる。家族と本人の中で、認識のずれがあれば話し合ってもらえるように支援すること。地域で最期まで過ごせてよかったと思ってもらえるように常に願っています。

## ■ ご寄附のお願い ■

いつも公益社団法人臨床心臓病学教育研究会（ジェックス）をご支援いただき誠にありがとうございます。当法人では、医療専門職が自身の仕事にやりがいと誇りを感じ、患者様との信頼にもとづいた質の高い医療を実践することができるよう、また、一般の方々に生活習慣病に関する知識と関心を高めいただき健康な生活をお送りいただけるために様々な研修会やセミナーを開催しております。

皆様のご寄附は医療従事者のための研修事業に使用させていただきます。

皆様のご寄附が、JECCSの活動を支えております。JECCSの設立趣旨や活動にご共感いただき、ぜひご寄附をお寄せください。

当法人へのご寄附は、税制上の優遇措置が受けられます。詳細はホームページをご覧ください。



ご寄附をいただく場合は、振込またはクレジットカードがご利用いただけます。クレジットカードの場合はホームページまたは右のQRコードからお手続きください。



## リモート講義を行って (急性期心不全 講義)

循環器専門ナース研修常任講師  
越智 恭子



できるだけリアルな臨床場面を提示し、時間と共に変化する状況を伝え、何をどうとらえ、判断し、行動するか。一人一人の受講生がまさにその場に立ち合っている感覚で考えてもらう機会といたしました。リモートとなると講師が、肌感覚で、受講生の反応をとらえるのは、限界があり不安でした。

まずは、質問形式で、3、4択から事前に配っていた答えに合った色紙を、こちらの掛け声でその場で挙げてもらうことにしました。講師は、「赤が多いですね」、「黄色がチラホラ」などと結果を伝える。アンケートでは、なかなか面白いと反応がありました。

また、フリーで答えてもらう質問も入れ、それぞれお二人ずつ答えてもらいました。その点も、アンケートで受講メンバーの意見が聞けたこと、良かったという反応。限られた時間の中で答えてもらうのは、どうかと迷いましたが、受講メンバー間で“ひびきあい”が生まれたようで、嬉しいことです。次につなげていきたいと思えます。

(2022年2月13日：2021年度冬季コースを終えて)

**Quiz 1**

**ケース 70才 田中さん**  
心筋梗塞後の慢性心不全急性増悪で入院中の患者さん。「息が苦しい」とナースコールがありました。患者さんのところに行くと、ベッドに座って呼吸困難を訴えています。血圧は200/100mmHg、SpO<sub>2</sub>は88～91%で喘鳴が見られません。この場合、あなたならどう対応しますか？

**正しいと思う色を上げてください。**

**A 赤**  
**B 黄**  
**C 青**

**正解はどれ？**

**A** 主治医を呼びます。ベッドに座って待つていただきます。

**B** 主治医に報告し、末梢静脈点滴の指示をもらいました。状態が悪化しているので、流量は早くします。

**C** 呼吸困難があり起座位の方が患者さんは呼吸が楽に過ごせると思い、ベッド端やオースラール・クッションを用いて、ベッドからの転倒防止と安楽な姿勢を保つてから、主治医を呼びます。

Heart Nursing 2017 Vol.30  
No.8

ジェックスホームページに

### 高階理事長の自叙伝『わたしのパスかる!』連載中!!

ジェックス設立者で理事長の高階経和先生が、お生まれになった1929年から現在進行中の研究成果まで、90年を超える人生と研究をジェックスホームページに連載中です。

医学的な内容はもちろん、読み物としても大変興味深い「自叙伝」となっています。ぜひお楽しみください!

**【目次】**

- 第一章： 1929年～1954年
- 第二章： 1954年～1971年
- 第三章： 1980年～1994年
- 第四章： 1995年～2022年

「わたしのパスかる」へのアクセスは下記URLかQRコードから  
<https://www.jeccs.org/2022/02/24/pascalno1/>



## JECCSで学び、定年・再雇用後「在宅看護」を教えるという道へ！

### 看護師をめざす高校生と共に学んだ

### 「もしもの時」のことを考えるアドバンス・ケア・プランニング「ACP」

循環器専門ナース 11期修了生

武田 久子



看護師を続け50代でJECCSと循環器専門ナース修了生の皆さんと出会う

医療短大卒業後8年間のICU勤務を始めとし、両親の援助もあり結婚と子育てをしながら看護師の仕事で40年以上続けることができました。しかし自分の目の病気や子育ての関係で職場も転々と変わり、毎日が病院の仕事と家の仕事をこなすだけで精一杯の生活でした。ようやく生活が落ち着きかけた50代、もう一度勉強したいと思っていた時JECCSに出会いました。職場では「定年前に今更勉強?!」とも言われましたが、年をとっても勉強したいという気持ちで循環器専門ナースの受講の申し込みをしました。当時、循環器専門ナースの申し込みはFAX先着順(80名)で決まるため、申し込み開始時間からFAXが殺到、夫が1時間ぐらいかけて何度もJECCSに送信してくれてようやく受講することが出来ました。

その時(2011年)80代で心電図の講義をされていたJECCS創設者の高階先生に出会い先生の講義に感動、私も高階先生のように生涯臨床で学び実践を続けたいと思いました。循環器専門ナースの資格を取ってからあとも、循環器や看護を十分理解できていないと感じていたので機会を見つけてはJECCSの学習会に参加しました。学習会では臨床に熱い想いを注いでおられる医師の方々や看護師や薬剤師の方々に出会うことが出来ました。そして自分のできる範囲で看護症例検討会の企画などJECCSの活動に参加を続け、循環器専門ナースの修了生の皆さんと困ったことやいろいろな悩みを話したり励ましあったりする絆が深まっていきました。



母の介護経験から緩和ケアを学びたいと思いJECCSのオーストラリア緩和ケア研修に参加

私は急性期中心の現場で働いていました。私の仕事を応援してくれていた母が何度も癌になり苦しみました。母は最後の入院の時、私に「家に帰りたい」と言いましたが、家族も長引く自宅での介護生活で疲れ切っていて母の希望をかなえてあげることはできませんでした。母は私に「どんな時も心を落ち着けて勉強しいや」と言い残しこの世を去りました。

私はこの経験から、人生最後まで自分らしい生き方をサポートする緩和ケアや在宅看護に関心を持つようになり、JECCSのオーストラリア緩和ケア研修に参加しました。そこでオーストラリアでの先駆的な緩和ケア専門看護師(麻薬も処方できる)ジュリーさんと、インドやヨーロッパでの看護経験もあるJECCS参与の看護師木下先生のご指導を1週間受けました。ACPを知ったのもこの時でした。



ハローワークで、在宅看護を教えるという仕事と出会う

私は20代から目の病気のため視力障害があります。約2年前から新型コロナ感染が世界中で大問題となり病院での業務も日々変化しました。病院内での学習会なども集まって出来ないということから、パソコンで学習シテストを受けるという形になりました。目に病気が有りながら一層増えるパソコンでの業務が辛く、転職を考え始めハローワークへ行きました。

ハローワークでは「点滴と採血のない」看護師の仕事を探しました。するとなんと准看護師資格の取れる藍野高等学校（大阪府茨木市）で在宅看護を教え実習を補助するという仕事に出会ったのです。まるで亡くなる前に「家に帰りたい」と言っていた母が、天国から私を導いてくれているようにも感じました。

臨床経験だけしかなく生徒たちに教育できるのかという不安もありましたが、「一度チャレンジしてみよう」と、64歳で看護教育への転職を決意しました。



ACPの在宅看護授業で「おじいちゃんが亡くなる前に、私はACPを知っていたかった。おじいちゃんが元気な時、話が出来たらおじいちゃんの気持ち聞けたのに。私のこの苦しい思いを今後役に立ててください」と書いた生徒

在宅看護の授業の最後にACPについて取り上げ生徒に作文を書いてももらいました。Advanceは「前もって」、Careは「医療やケア」、Planningは「立案する」という意味です。2018年厚生労働省は、「人生の最終段階の医療やケアについて、本人や家族などや医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセスを「ACP」とし、「人生会議」という愛称で普及啓発を進めています。

その作文には、家族を亡くした経験から自分のACPに対する考えや、家族でACPについて話し合った内容などが書かれていました。ある生徒は「ACPについての知識をもう少し早く知りたかった。おじいちゃんは、私の両親が仕事で忙しく子供の面倒を見られる状況でないことを気にして、私といつも一緒に遊んでくれた優しい人だった。事前のおじいちゃんの意向がわからず、苦しい感情が芽生えた私。おじいちゃんは延命治療を望んだのだろうか。日本でもっとACPについての知識を普及してほしい。私の思いを今後役に立ててください」と書いた生徒がいました。その作文の最後には「先生、今まで有難う」と書いてあり、私の心に熱いものがこみ上げてきました。

まだまだ未熟な私ですが生徒達の気持ちに沿えるような在宅看護の授業を今後もしたいと思っています。

## 寄稿文募集しています

日々、現場で活躍されている方の声を聴く事で、誰かの心を動かす事が出来るかもしれない。その言葉が、誰かの勇気や励みに繋がるかもしれません。また、明日から頑張れる。そんな、つぶやき、想いを言葉にする事で、自分自身の新たな一面も発見する事が出来るかもしれません。

ぜひ、コロナ禍の中で、経験した事、感じた事を投稿して頂けないでしょうか？

原稿締切：2022年8月31日

メールにて下記までお送り願います：原稿100～800字で自由。写真歓迎。



宛先：office@jeccs.org ニュースレター編集担当

若林真由子

(循環器専門ナース研修修了 2007年(平成19年)  
(第1回オーストラリア研修参加(2010年2月))

## のほほんcafé～happy go lucky～

2007年第7回 循環器専門ナース研修 受講

2010年第1回オーストラリア研修参加

若林 真由子



私は、月に一度、古民家を借り、認知症カフェを開催しています。

人が集まれる場所を作りたい！社会と繋がる事の出来る場を作りたい！

そんな想いから認知症カフェを始めました。

人の役に立ちたい！人に必要とされたい！

誰も感じている想いじゃないでしょうか？

人と関わる事で傷つく事もあります。だけど……人と関わる事で、笑顔や勇気、元気を貰う事もたくさんあります。

「認知症カフェ」どんなイメージを持っているでしょうか？

「認知症カフェ」どんな事をしていると思いますか？

私の、のほほんCaféは……参加される方が場を作ってくれています。私は、のほほんCaféを開催しているだけなんです。

参加者の方は、認知症当事者の方、家族、専門職、地域住民の方が参加しています。

そして……参加されている方から、たくさんの学びや気づき、いろいろな事を教わっています。

私は、なんのつてやコネも持っていない。地位や名誉、肩書も何もない。ないないづくしの私ですが……想いだけはたくさんある。そして、周囲の方からたくさん助けて貰っています。

当事者家族の方は、毎回参加して頂き、ギター演奏をしてくれています。ある時は……美味しい珈琲を参加された方にふるまってくれました。ある時は……お好み焼き作りをしたのですが、山芋をすってくれたり、積極的にお手伝いしてくれています。そして、ある時は……参加される方が寒い思いをしないように、早めに来て、暖房を準備してくれていました。

また、私は……参加された方の「つぶやき」を拾うようにしています。

当事者の方や家族は、さまざまな想いを抱えています。

何気ない周囲の言葉に傷付き、周囲の人に認知症である事を伝える事が出来ない。

「介護は忍耐だ。」「子育てと介護の違いは……」



私は……歳を重ねる事は悪い事ではないと思っています。

確かに、今まで普通に出来ていた事が出来なくなったり、いろいろなことやものを諦めたり、手離したりしないといけない事もあるかと思っています。

だけど……自分が経験した事、学んだ事、出来なかった事が出来るようになる事もたくさんあると思います。

その当事者の家族の方は、孫から、「じいちゃん変わったね。」と言われるようです。若い頃はかなりの亭主関白で、恐いおじいちゃんだったんだろうと、私は感じています。そして、その方は、参加され話をすると、いつも涙を流しています。日々のいろいろな想いや感情が出るのかなと感じています。



そして、帰り際に、「次は絶対泣かんぞ！」と言います。

私は、泣いても良いよ。涙は心の浄化。と、思っています。そして、また、明日からの介護の糧になると良いなと感じています。

私ののほほんCaféはまだまだ発展途上です。満足いく内容ではないと思っています。

だけど……参加される方の出来る事、好きな事、やりたい事を出来る場でありたいと思っています。

コロナが落ち着いたら、ぜひ、皆様にも来て欲しいなと思っています。



## ナースの寺子屋

臨床で関わる患者の大半が複数の既往歴をもっています。

心不全の診断で入院加療患者であっても、透析をしている患者、また COPD や脳梗塞の既往歴がある等循環器病棟でも他科の知識が必要であり、ケアの多様性が求められています。そこで寺子屋では、例えば既往歴に大腿部頸部骨折のある患者の体位交換は整形外科勤務看護師に、肺気腫のある患者のケアは呼吸器内科勤務看護師に、実際各分野で働く看護師からそれぞれのケアに必要な知識と手技を学びます。もちろん以前と同様に心電図や循環器にまつわる症例のレクチャーも続きます。毎回、前半後半に分け、前半は循環器疾患を学び、後半は他科の講師を招き、臨床で必要とされるケアを学びます。

ここ最近勉強してないな、ちょっと勉強してみようかなと思う方、ここは臨床で働く医療者が講師となり、受講生となる場です。互いに意見交換をしながら学び合い、一緒に臨床力をあげませんか？偶数月の第三火曜日、ドアを開けてお待ちしております。

ジェックスのホームページ (<https://www.jeccs.org/>) にアクセスし、

「講習会・研修会」➡「ナースの寺子屋」へ進み

お申込フォームより必要事項を入力してお申込みください。

## 医師生活45年の 総決算

ジェックス参与  
木戸 友幸



ちょっと大袈裟なタイトルですが、自分なりに結構真剣にこう思っています。これまでこのNewsletterの連載で、私の医師としての様々な体験や考えを綴ってきました。その中で医師生活45年間一貫していたのは、患者さんに向かい、病気や健康維持に関する正しい情報に基づいて分かりやすく説明する努力をしてきたということです。

開業医を辞めて5年になります、少し時間にも余裕が出てきたので、やり始めたことがあります。それは、日々の運動と身体が喜ぶ食生活の実践です。これらは初めに述べた患者さんへの説明でずっと話し続けてきたことなのですが、振り返ってみると自ら生活習慣改善にそれほど真剣には取り組んでいなかった、と言うより仕事にかまけてできていなかったことです。今回はこの話題について語りたと思います。



まず運動から。開業医時代も運動はしていなかったわけではないのです。週に1回、午後近所の開業医仲間と2時間のテニスをやっていた。7~8年続きましたが、病気で立て続けに2人減り、転勤で一人減りで自然解散になりました。さて、この教訓も生かし、2016年から始めたのは通勤(週6回全て電車通勤)時の階段登りです。

一番長い階段は176段あり、ちょっとした登山です。階段登りを数ヶ月続けた後、それに加え朝30分早起し筋トレを始めました。腕立て50回とスクワット20回で始め、1ヶ月くらい続けると筋痛もなくなり何だか全身がシャキッと締まってきました。その後仰向けで寝た状態での腹筋を試みたのですが、若い時は50回でも平気でできた腹筋が、何と1回もできませんでした。かなりショックだったのですが、これも数週間かけて1回ずつ増やし



ていき20回できるようになりました。ここ1年ほどは、これに加え妻が買ったぶら下がり棒(彼女が使っている形跡なし。内緒です。)で10回の懸垂を加えています。これだけの筋トレをすると冬でもうっすら汗ばみます。シャワーでスッキリした後、朝食を摂り出勤です。もちろん、駅での階段登りも続けています。

次は食生活です。幸い私は高血圧も糖尿病もなく、内服薬は何も服用していません。しかし、開業医時代は中性脂肪とLDLコレステロールが少々高かったのです。健康寿命を保つためには、血圧と血糖と脂肪を正常に保つことによって動脈を若く保つことが重要なのです。この健康食は世界中の循環器医師が、この数十年いろいろ研究を重ね「地中海食」が理想に近いという結論に達しています。具体的には、魚、野菜、オリーブオイル、赤ワインを含む料理です。コレって日本



料理にかなり似てますよね。ただ日本料理では塩分が多いのが問題です。ですから、魚、野菜を中心に塩分控え目のおかずにし、時々、ビール、日本酒の代わりに赤ワインを飲んでいきます。魚を食べなかった日の翌日は、魚油の成分であるDHAとEPAを含むサプリメントを服用しています。

というわけで、産科医の健診異常(ほとんどが生活習慣病)の面談時には、自らの体験談を交え指導し、かなりの成果を挙げています。



# Medal of the Order of Australia 勲章 (OAM) 受章

エリザベス女王誕生日記念事業としてオーストラリア勲章受章者の発表が2021年6月30日、オーストラリア政府より行われ、Julie Paul (ジュリー・ポール) さんが長年にわたる緩和ケア教育を通じての社会貢献が認められて晴れて受章が決まった。ジェックスにとって緩和ケア研修やオーストラリア海外研修等でお世話になってきたこともあり木野昌也会長よりお祝いのメッセージが届けられたことは、ニュースレター2021年10月号上にて報告されたとおりです。

祝賀行事がコロナ感染症予防措置のため延期となり、ようやく、2021年11月9日、ヴィクトリア州政府公館ホールで叙勲式典が執り行われました。

あらためまして、「ジュリーさん、おめでとうございます!」

(写真は、勲章を付けたジュリーさんと式典会場)



Julie Paul  
Director, AIPEACS



## レポート

### 新入会員 (敬称略)

(2021年10月1日～2022年3月31日までに会員登録をされた方)

A会員： 匿名 1名

B会員： 北川結唯

G会員： 山田麻琴

### 寄附者 (敬称略)

(2021年10月1日～2022年3月31日までに寄附をいただいた個人および法人・企業)

個人：河合智矢、尼ヶ崎佳子、松田 暉、堀 三芳、上野睦美、浅井昭輝子、森口典子、匿名 6名

法人：アストラゼネカ株式会社、日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社、株式会社テレメディカ、社会医療法人仙養会、匿名 9社

協賛広告：シーメンスヘルスケア株式会社

ご協力を賜りありがとうございました。

### 2021年度 理事会・企画委員会開催報告

開催日	時間		参加人数
2021年10月14日	18:00～19:15	企画委員会	理事出席 6名 (内WEB出席 2名) 監事WEB出席 1名
11月25日	18:00～19:25	企画委員会	理事出席 5名 (内WEB出席 1名)
12月16日	18:00～19:30	理事会	理事出席 9名 (内WEB出席 2名) 監事出席 2名 (内WEB出席 1名)
2022年1月27日	18:00～19:30	企画委員会	理事出席 6名 (内WEB出席 1名)
2月24日	18:00～19:20	企画委員会	理事出席 4名 (内WEB出席 2名)
3月24日	18:00～19:50	理事会	理事出席 13名 (内WEB出席 3名) 監事出席 2名 (内WEB出席 1名)

## 臨床心臓病研修会：医療者限定

時間：午後3時から午後4時30分

2022年6月18日(土)

『急性期/慢性期の脳梗塞に対する  
抗血栓療法と出血性合併症の予防』

講師：三間 洋平先生

(社会医療法人祐生会みどりヶ丘病院  
脳卒中内科 部長)

JECCS 講演・Microsoft Teams

共催：武田薬品工業株式会社

2021年9月17日(土)

『心不全 最新の知見』

講師：伊藤 隆英先生

(大阪医科薬科大学  
内科学講座 内科学III 講師)

JECCS 講演・Zoom

共催：協和キリン株式会社

2022年10月15日(土)

『仮題：糖尿病治療 CKDを中心に』

講師：竹内 徹先生

(仙養会北摂総合病院  
糖尿病・内分泌内科 部長)

JECCS 講演・Zoom

共催：田辺三菱製薬株式会社

## 生活習慣病研修会：一般の方

時間：午後2時から午後3時30分

2022年6月8日(水)

『コレステロールと中性脂肪の違いを知ろう！  
——生活習慣病から難病まで——』

講師：平野 賢一先生

(一般社団法人 中性脂肪学会 代表理事  
大阪大学大学院医学系研究科  
循環器内科 特任教授)

JECCS 講演・Zoom

共催：トーアエイヨー株式会社

2022年9月14日(水)

『「フレイル・サルコペニア」をご存知ですか？  
——健康寿命の延伸を目指した食事——』

講師：真壁 昇先生

(関西電力病院 疾患栄養治療センター室長)

JECCS 講演・Zoom

2022年10月12日(水)

『糖尿病とその治療薬』

～うまく付き合うためのコツお教えします～』

講師：柳瀬 昌樹先生

(愛染橋病院 薬剤科)

JECCS 講演・Zoom

## 編集後記

No.107 2022 春・夏

2022年北京冬季オリンピック閉会4日後の2月24日、ロシアによるウクライナ軍事進攻が始まり世界は普通の日常生活が悲惨な戦争に巻き込まれる現実を目のあたりにする毎日。70有余年の間、当たり前のもと思ってきた「平和」をどう守り伝えていくかを考える機会となったように思う。

未だに終息しない新型コロナウイルス感染の第7波が続く中、ジェックスは新年度を迎えた。

KW



発行：公益社団法人臨床心臓病学教育研究会  
(略称：ジェックス)

発行者：高階経和

532-0011 大阪市淀川区西中島4丁目6-17新大阪シールビル4階

電話：06-6304-8014 FAX：06-6309-7535

<https://www.jeccs.org> E-mail：office@jeccs.org

X線CT装置  
**SOMATOM go.Top**  
**Lead to the top expanding clinical demand**  
[www.siemens-healthineers.com/jp](http://www.siemens-healthineers.com/jp)

デジタル内で使用されている顔面画像及び科学的画像はイメージです。特定個人のものではなく、また、当該製品の使用により得られるものではありません。

**SIEMENS Healthineers**

全身体X線CT診断装置 ソマトム go Top/AH 認証番号：230AABZK00028000