

シリーズ

# タケノコ医者はヤブの中

## ～本日も奮闘中～

文・写真 秋葉 美樹

# 診療所だより

第四三七号 (10月号)

発行 (医) 宏友会  
上田診療所  
酒田市上野曾根  
字上中割73番地  
TEL.0234-27-3306  
責任者 矢島恭一

山形放送ラジオの「ドクターアドバイスで今日も元気」という番組をご存知ですか？山形県内の医師が、自分の専門分野についての医療的アドバイスとフリートークを、リクエスト曲を挟んで語る月曜日から金曜日までの15分番組です。



その漆

ラジオ出演

年に一度、酒田地区医師会の番が回ってくるのですが、出演者を決める担当の〇先生によると、割り当てられた6人の出演者を決めるのに毎年四苦八苦しているそうです。殊勝にも「自分が出ます！」と名乗り出るのは某病院の院長唯一人で、あとは〇先生がいろんな先生方に声をかけまくっているそうです。そんな中、なぜか毎年出演者の一人に組み込まれているのが、あきばクリニックです。その理由が「ラジオ好きそうだから」とか「話が面白そうだから」はともかく「他のクリニックはラジオに出なくても患者さんが来るから」などと言われてしまうどぐうの音も出ないのですがね(苦笑)。

まあ様々な理由をつけられて、旦那と私が開業以来交互に出演しているのですが、今年是我的番なので、この原稿を書き乍らも必死に準備を進めています。ところがもう5回目の出演ともなると、リクエスト曲のネタはあってもしゃべるネタがありません(泣)。自分の専門分野(血液専門医です)を、ラジオを聴いている人に解り易く話すなんて、しゃべりのプロでもあるまいし、そうそう何度でもできるかいっ！てなものです。



ズグズ言っています。この診療所だよりが出る頃には既に収録が終わっており、10月14日(18日の放送を待つだけ)になっている筈です。さて、どんな放送方になっていきますか、興味のある方は聴いてみてください。尚、今回の写真ですが、最新の写真は未だありませんので2年前の収録時に撮ったものでご勘弁ください(汗)。

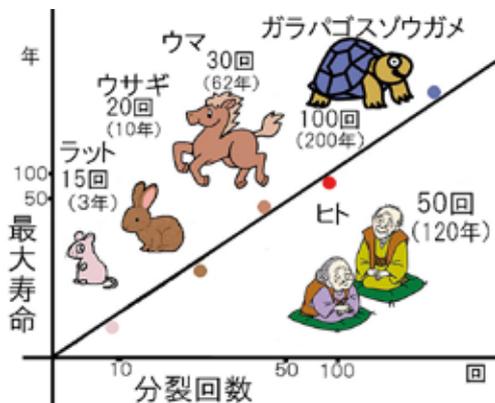
(次号もお楽しみに！)

# シリーズ「ふるさと」

## その107 命のロソク

子どもの頃「天国には無数のロソクが立ち並び輝いている部屋がある」という「命のロソク」の話聞いたことがある。「ロソクには名札が付いていて、若者の炎は赤々と輝き、年とったおじいさんのロソクは短くて消えそうだ」という話だった。人の寿命を調べると、全国の100才以上の高齢者は9万526人（2022年）、そのうち男子は1万365人、女子は8万161人であった。50年前は僅か405人だったので驚異的な伸びである。この調子だと「300才まで延びる」との予想もある。・が「120才が限度だ」というのが定説である。

い細胞が常に入れ替わり、4年で全て入れ替わる。ヒトの体細胞にはテロメアという特殊な細胞があり、分裂する毎に短くなっている。約50回分裂するとその細胞は無くなり、約120年で寿命は尽きると言われている（ヘイフリック限界と言う）。カメのヘイフリック限界は100回、マウスは10回である。体細胞とは違って脳細胞は分裂しないが、老廃物が徐々にたまり、やはり約120年で死滅する。医学の進歩によりヘイフリック限界を解消すれば300才まで生きることが可能かも知れない。さて「私の命のロソク」は元氣よく灯っているのだろうか。・。（庄内 平也）



ヒトの体は古い細胞と新しい細胞が常に入れ替わり、4年で全て入れ替わる。ヒトの体細胞にはテロメアという特殊な細胞があり、分裂する毎に短くなっている。約50回分裂するとその細胞は無くなり、約120年で寿命は尽きると言われている（ヘイフリック限界と言う）。カメのヘイフリック限界は100回、マウスは10回である。体細胞とは違って脳細胞は分裂しないが、老廃物が徐々にたまり、やはり約120年で死滅する。医学の進歩によりヘイフリック限界を解消すれば300才まで生きることが可能かも知れない。さて「私の命のロソク」は元氣よく灯っているのだろうか。・。（庄内 平也）

ヒトの体は古い細胞と新しい細胞が常に入れ替わり、4年で全て入れ替わる。ヒトの体細胞にはテロメアという特殊な細胞があり、分裂する毎に短くなっている。約50回分裂するとその細胞は無くなり、約120年で寿命は尽きると言われている（ヘイフリック限界と言う）。カメのヘイフリック限界は100回、マウスは10回である。体細胞とは違って脳細胞は分裂しないが、老廃物が徐々にたまり、やはり約120年で死滅する。医学の進歩によりヘイフリック限界を解消すれば300才まで生きることが可能かも知れない。さて「私の命のロソク」は元氣よく灯っているのだろうか。・。（庄内 平也）

# 庄内高齢者ケア学会開催

ポスター発表やシンポジウムが行われました！



# ホットニュース



消火器訓練！

# 防災訓練



令和6年  
12月2日から  
現行の保険証は  
発行されなくなります



マイナンバーカードでの保険証確認にご協力をお願いいたします！

# イザというときの意思決定

矢島 恭一

日本尊厳死協会という団体があります。私は協会の会員ではありませんが、リビング・ウィル受容協力医ということで、今年米沢で開かれる東北支部会主催の研究會に参加しませんかという案内をもらいました。

私の予定表を見ると、嬉しいことに珍しく空白になっていました。米沢はちよつと遠いなと思いましたが、基調講演の講師が山口育子さんということが分かり、スタッフを伴い、思い切つて出かけることにしました。

山口さんの講演は、私が所属する学会でも2、3度聴く機会があり、患者の立場からの思いを歯に衣着せぬ言葉づかいで語られる内容に、心から応援したいという感動を覚えた記憶が蘇つてきました。

ご自身は、認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOMLの2代目理事長で、全国で講演をされている超多忙な方です。ちなみに初代理事長(創始者)は、辻本好子さんで、乳がん、胃がんを経験し、今から13年前に亡くなられました。その壮絶ながんと戦いや最期の意思決定のあり方については、マスコミ等でも公開されています。

今回の基調講演では、「三人の思い。イザを迎えて、それぞれの意思決定とは」と題して、状況の

異なる3人の死から考えたことを話されました。すべて実例で、「意思表示がないまま終末期を迎えた」父親(80歳)の例、「明確な意思表示をしつつも揺れがみられた」辻本好子さんの例、そして「サポートしながら意思表示を引き出した」母親(79歳)の例です。結論として、医師からの説明がわからない、理解できない、症状への戸惑い、明確に意思表示ができない人、決められない人、死にたい、死にたくない等々、自らの思いに個人差があるので、「一人ひとり異なる支援が必要」との言葉で、締めくくられました。



最近ACP(人生会議)という言葉をよく耳にするとおもいます。これはこれから受ける医療やケアについて、自分の考えを家族や医療者に表明、文章に残す手順のことをいいます。しかし早すぎると意思が不明確になったり不正確になったりします。逆に、遅すぎると意思決定を聞き出すことが不可能になり、ご本人の希望通りにならないことが多くあります。

私は以前から「4つの満足」(定

田善平氏のオリジナル)として、一番に考えるべきは、本人の意思と話して来ました。しかし昨今の終末期では、本人よりも家族の都合や経済状況に左右されることが多く、その傾向が今後ますます強くなるのではないかと危惧しています。

そのため本人の意思を明確にするために、「エンディングノート」や「リビングウィルノート」(尊厳死協会)といったものが各所で販売、配布されています。

それぞれ特徴がありますが、様々な事項について記入する欄があります。

「私が旅立つ前にやっておきたいこと」「旅立つ前に会っておきたい人」「葬儀とお墓について」「葬儀に呼んでほしい人」「大切な人へのメッセージ」は、最低限記入しておきたいものです。

私の尊敬する医師鎌田 實氏は、最近出版された月刊誌(ラジオ深夜便令和6年10月号)の中で、10年前に遺言を書いたことを述べておられます。その中には、最初に聴く曲のリストまで書いたそうです。家族への遺言は、これまでに何度か内容を書き換えたそうなので、これからも変わっていく可能性があるかと明言されています。鎌田氏とは同年配の私もそろそろ書く必要があるかもしれないと考えようになりました。ただ「旅立つ前にやっておきたいこと」が、あまりに多過ぎて、最初に整理し、順番をつけることから始めなければなりません。

# こどもたちのさくひん

鳥海小学校



「稲を植えている私」



「窓から見た景色」

▶ 庄内空港緩衝緑地のコキア。  
また見に行きたいです。

▶ パラパラ落ちた  
タネをいただきました。



Instagram



看護師  
菅原 恵



職員が撮ったお気に入りの紹介します★

9月号の答え

- ① 鳥取県
- ② 高知県

富山市在住の土田芳男さん(99)  
より届いた絵手紙をご紹介します。



今  
月  
の  
絵  
手  
紙



答えは来月号です♪



- ① バラバラの漢字を組み合わせて  
一文字の漢字をつくってください！
- ②

脳  
ト  
レ



ア  
タ  
マ  
の  
体  
操

### 職員募集のお知らせ

医療法人宏友会では令和7年度  
新規採用職員を次のとおり募集  
いたします。

#### 募集職種

看護師・介護職員・支援相談員  
理学療法士・作業療法士  
異業種からの転職、

大いに歓迎します。

応募資格 資格取得予定者歓迎

#### ◆ 問い合わせ ◆

上田診療所 村上

〒999-1816

酒田市上野曾根字上中割73

☎0234-2713306

### お知らせ

発熱・風邪症状（のどの痛み・  
鼻水・咳等）がある方は受診す  
る前に必ずお電話でご相談くだ  
さい。

### 編集後記

庄内高齢者ケア学会では、  
少子高齢化が進む庄内地域の  
医療・介護について様々な取  
り組みが為されていることや  
今後の展望が語られました。  
地域に身を置く一人として、  
深く考えていきたい事柄です。

(平井)