



広島にまたうれしいできごとがありましたね。今回はこの話題に触れないわけにはいかないでしょう。

広島東洋カープ優勝おめでとうございます！

初優勝した昭和 50 年、小学生だった私は、学校の図書館でその瞬間を見て大喜びしたのを思い出します。創設以来 26 年目の優勝に広島中が熱狂し、仕事や勉強どころではなく、デイゲームにも関わらず、会社や学校でテレビ観戦が許されると言う驚くべき事態でした。この年にチームカラーは紺から赤に変わり、今も長く歌い継がれるたくさんの応援歌ができました。優勝パレードでは平和大通りを 30 万人の人が埋め尽くすお祭り騒ぎで、同じようなお祭りを広島にも作ろうと言うことで、翌々年からフラワーフェスティバルが始まりました。それから広島の快進撃は続き、私が大人になるまでは常勝カープと言われ、強いのが当たり前になりました。いつしか優勝に対する感激も薄れ、フラワーフェスティバルに満足したのか、優勝パレードが行われることもありませんでした。優勝してもこの時ほどの感動はもうないだろうと思っていましたが、貧乏球団には逆風の制度が次々作られる中長い低迷期に入り、創設から初優勝までと同じ年月が流れたあとの今年の優勝、それは初優勝の時以上の感激を広島市民にもたらしめました。広島でのテレビ中継の瞬間視聴率は 70% を越えましたが、広島は元よりカープ女子に代表される広島以外の地域でのファン層拡大により、全国レベルでのお祝いムードに、初優勝の時を越えた熱狂でした。なぜカープが地域を越えて愛されるのかは、その試合ぶりを見ていれば一目瞭然で、あの泥臭い高校野球のような全力プレーに元気や勇気をもらうからでしょう。厳しい練習の上に力を付けた生え抜きの選手たちが、巨額の年棒の選手たちの集まるチームに、打って走って守って勝ちあがっていく姿はどこか小気味よく、自分の人生と重ね合わせて、自分もそうありたいと、頑張れと思わせてくれるからでしょう。そしてあのチームワークと仲のよさについて顔がほころび、楽しい気持ちにさせてくれるからでしょう。これは在宅医療の分野でも同じで、みんなで心をつなげて患者さんを見ることで、満足のいく医療を提供できるのだと思います。カープに力をもらいながら、地域の医療職・介護職とも力を合わせて、よりよい療養支援を行っていきます。

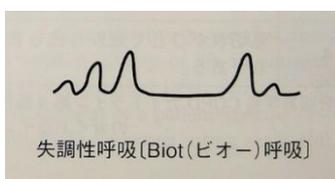
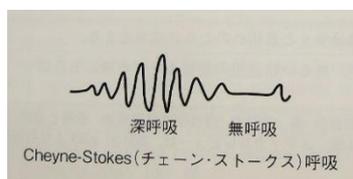
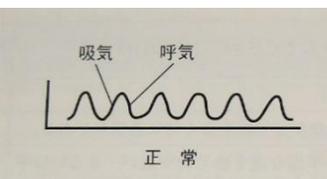
呼吸器豆知識

今回・次回は睡眠時無呼吸症候群についてお話をしましょう。1 分間に 14~20 回程度規則的にみられるのが



通常の呼吸ですが、10 秒間以上呼吸が止まるものを無呼吸と言います。無呼吸は通常寝ている時に起きますが、空気の通り道が潰れて呼吸が止まる閉塞性無呼吸と、息を吸ったり吐いたり指令が何らかの理由で脳から出なくなって呼吸が止まってしまう中枢性無呼吸と、その両方が混在している混合性無呼吸があります。閉塞性無呼吸については次号でお話しますね。中枢性無呼吸は、原因なく脳から指令が出ない原発性と言われるものの他に、二酸化炭素に対する脳の反応が鈍かったり、呼吸の指令を出す脳自体がやられていたりするものがありますが、その代表的なものにチェインストークス呼吸やピオー呼吸があります。チェインストークス呼吸は、数十秒の無呼吸のあと徐々にハーハーと大きく速い呼吸となったあと徐々に小さくゆっくりになってまた呼吸が止まる、これを繰り返します。この呼吸は心不全や脳梗塞、尿毒症、麻薬の過量投与、各疾患の最期などでみかけます。ピオー呼吸はハッハッと言う浅くて速い呼吸のあと不規則な長さで呼吸が急に止まり、また浅い速い呼吸が始まります。呼吸

中枢のある延髄の障害が関係しています。無呼吸をみたらこのような疾患が隠れていないか注意してください。



インフルエンザの定期予防接種が開始となります。



インフルエンザの予防接種は、広島市の助成制度があります。

1. 対象者：

- ① 65歳以上の方
- ② 60～65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有し、その障害が「身体障害者手帳1級相当」である方

2. 接種期間：

H28年10月15日～H29年1月31日まで

3. 接種回数：1シーズンに1回

4. 接種料金：自己負担額 1,600円

5. 自己負担額免除の方：

- ① 生活保護世帯に属する方
- ② 市民税の所得割非課税世帯に属する方（「市・県民税課税台帳記載事項証明書(税額用)」で確認させていただく必要があります。証明書を代用できる書類をお持ちの場合は、不要です。書類については、お尋ねください。）

※対象者以外の方は、実費となります。

やったー！！優勝じゃー！！！！

皆様 おめでとうございます。

今年のカーブ観戦は、盛り上がりました。

真っ赤に染まった球場は、最高でーす＼(^o^)/



クリニックでも
カーブ優勝をお祝いしました！！

アーチ干し

天気が悪いと部屋干しになり、洗濯物がなかなか乾かず、困りますね。

これまでは、早く洗濯物を乾かすには、長いものと短いものを交互に干す長短干しという方法がよいと言われていたそうですが、最近では、アーチ干し、外側は長いもの、内側に短いものを干すと、内側の空気が暖くなり、上昇気流が発生し、さらに洗濯物が早く乾くことがわかっているそうです。



洗濯物の下に、新聞紙をくしゃくしゃに丸めた後に広げるのも効果があるそうですよ。