



『南極は隕石の宝庫！』という話を皆さんはご存知ですか？実は南極大陸には地形上の理由から落下した隕石が集積する場所があり、日本南極観測隊では過去数多くの隕石を採取してきました。第51次隊では10年ぶりに隕石調査を行い、僕もメンバーの一人として参加しました。調査の舞台は昭和基地から約600km離れたセールロンダーネという山地で、標高が1500mもあるため、夏時期でも気温は-10~15℃、常に10m以上の風が吹くという厳しい環境でした。また氷で覆われた地帯をスノーモービルで移動しながらの行動は常にクレバス落下の危険に曝されています。約40日の調査期間中に隊全体で635個の隕石を発見し、僕自身も103個見つけることができました（鉄隕石という南極では大変珍しい隕石も発見）。『南極は宇宙と繋がっている』を実感した体験でした。



▲鉄隕石を手に



▲隕石探査の様子



▲隕石発見！



▲発見した隕石

<告知> 南極物語を連載中の岡田院長が12/19（金）に南極での貴重な経験について講演を行います。一般の方も参加可能ですので、是非お越しください。詳しくは裏面左下の勉強会の欄【倉敷ホームケアミーティング】をご覧ください。

『重要なお知らせ』

※年末年始の対応について

12/27（土）～翌年1/4（日）までは定期の訪問診療をお休みさせていただきます。
緊急時における往診・相談等は24時間365日体制で対応しております。

※保険証、医療受給者証などについて

医療に関わる各種証書に変更があった場合、診察時にご提示をお願いいたします。



医療法人つばさ

つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
HP www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
HP www.tsubasa-okayama.net



今年も残すところあと僅か、日に日に寒さも厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。体調管理には気を付けて、何かあればいつでもご相談ください。

今年には岡山市に新しく【つばさクリニック岡山】が開院し、患者様とその在宅療養に携わるスタッフの皆様との出会いが昨年が増えて多い一年でした。これからも医療・介護・福祉の三者が手を取り合い、倉敷の在宅医療の輪と岡山の在宅医療の輪がより一層広がって、患者様を支えるスタッフが地域で繋がっていくことが出来る様、より一層の努力をして参ります。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。（医療法人つばさ 理事長 中村幸伸）

加曾利Nsの

ひとことアドバイス

すっかり秋の気配が感じられる季節となりました。冬といえば、なぜか私は柚子を連想するのです。以前アロマの講習で柚子の香りは万人受けする唯一の香りだということを知りました。ラベンダーやローズなどは個人的な好みがあったり、体調によって香りの好みが変わるらしいのですが、柚子はどのような状況でもよい香りとして思える珍しいものなのだそうです。お風呂に浮かべたり、カットしてお部屋の香りとして楽しんだり、食事の時も香りが邪魔をしないのでお勧めです。リラックス効果もあるそうです。ぜひお試しください。





一年前の今ごろ、私は総合病院とつばさクリニックの両方へ勤務していました。病院で受け持っていた一人の患者さん…ちいさなちいさな男の子でしたが、病院からお家に帰ることになり、私がつばさクリニックでの主治医もすることになりました。

「なんとかお家に無事に帰って、無事に過ごしてほしい」という送り出す病院側の思い、「なんとかお家での暮らしを支えたい」というお受けする在宅側の思い。その両方を男の子がそっと教えてくれている気がしてなりません。しばらくして、よく晴れた寒い朝に男の子は家族みんなに抱っこされながら、静かにお空へ旅立っていきました。ちなみに男の子が病院で生まれた時も、たまたま私が立ち会う当番の日でした。何かと私に言いたい・教えたことがあったのかなあと、今でも勝手に思ったりをしています。



倉敷ホームケアミーティング

「地域に在宅医療を広めたい」という思いで、毎月テーマを変えて医療・介護職の方向けに勉強会を開催しております。ぜひお気軽にご参加ください。

開催日 毎月第3金曜日18:30~19:30
対象 医療・介護職の皆様
参加費 無料
会場 倉敷商工会議所（倉敷市白楽町249-5）

詳しくはつばさクリニックまでお問い合わせ下さい。

カフェつばさ

在宅療養、医療、福祉、毎日のお仕事での思いなど…職種をこえて、集まった仲間できつぱらんにお話しませんか。コーヒーとお菓子を用意してお待ちしております。

開催日 毎月不定日19:00~20:00（詳しくはHPをご覧ください）
対象 医療・介護・福祉に関わる皆様
参加費 無料
会場 オルガビル2F カフェグレン（岡山市北区奉還町1-7-7）

詳しくはつばさクリニック岡山までお問い合わせ下さい。



第5回つばさ連携の会のご報告



9月14日（金）倉敷アイビースクエアにて『つばさ連携の会』を開催させて頂きました。お忙しい中お越し頂いた皆様、ありがとうございました。

つばさ連携の会は、医療・介護・福祉に携わるスタッフの方と「顔の見える関係」を築くために年1回企画している会です。毎年、講演と懇親会の2部構成で実施させて頂いております。新たに加わったドクターの講演や、在宅医療の新しい話題提供、8月に開院した「つばさクリニック岡山」のご紹介、懇親会では毎年恒例のつばさスタッフによる三線の生演奏など、今年も盛りだくさんの内容になりました。

つばさクリニックはこれからも異なる職種の皆様と力を合わせながら、患者さまの「家で過ごしたい」を支えていきたいと考えております。今後とも宜しくお願い致します。

Dr.山科の

医療四方山話【第3回】



今年も寒くなってきて、かぜやインフルエンザの流行(はや)る季節になってきました。日本では昔からかぜを防ぐには『手洗い』と『うがい』が良いとされてきました。アメリカなどではうがいの習慣はないらしいですが、うがいにはどれくらいの効きめがあるのでしょうか？

2005年の京都大学の研究では、①水で1日3回うがいをした場合②ポピドンヨード（イソジンなど）で1日3回うがいをした場合、③うがいをしない場合で、冬の60日間で健康な若い人がどれだけかぜ（上気道感染）をひいたかを比べています。その結果、③うがいなしに比べると、①水でうがいではかぜをひいた人が36%も少なく、また②ポピドンヨードでうがいでは11%しか少なくならなかったようです。①水でうがいでは、かぜをひいた場合にも症状が軽くなる傾向があったと報告しています。

2006年の静岡大学の研究では、老人ホームに入居中でインフルエンザワクチン接種済みの65歳以上の方が、①茶カテキン（200 μg/mL；薄い緑茶くらい）の入った水で1日3回うがいをした場合、②茶カテキンなしで1日3回うがいをした場合で、インフルエンザにかかる割合を比べています。その結果、インフルエンザにかかった人は、①茶カテキンありでは76人中1人（1.3%）②茶カテキンなしでは48人中5人（10%）であり、

①茶カテキンありの方が15.7倍インフルエンザにかかりにくかったと報告しています。



少ない人数の検討なのであくまでも参考程度かもしれませんが、冬のかぜが流行(はや)る季節には、1日3回水か緑茶でうがいをするのがいいのかもしれないね。