



医療のICT化について

村井クリニック 院長 村井邦彦

ICTとはインフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー：「情報通信技術」という意味です。医療分野では、電子カルテ、医療・介護連携、オンライン診療、問診、予約、画像管理、アポイント管理、勤怠管理、シフト管理、e-learningなどに情報通信技術が使われ、効率化が図られるようになってきています。ICT化のメリットはデータ活用にもあります。国や保険者が診療情報を蓄積・分析することで、必要な医療を効率的に提供する事ができるほか、新たな診断・治療技術の開発にも応用が期待されています。高精細映像データおよびAIを活用した診断システムの構築の取組もあります。これにより対面していなくても目の前で見ているような感覚で遠隔診察が可能となるそうです。この技術の活用が進めば、医療資源が少ない地域でも対面に近い遠隔診療が可能となります。

「ネットワーク化による情報の共有・活用」は、地域の病院や診療所をネットワークで繋いで個人の医療情報を共有、活用するものです。救急受診やかかりつけ以外の専門医療機関に受診する際に患者さまにメリットがあるほか、重複した検査や治療が避けられることで医療費削減や医師不足対策としての効果も期待されています。ただし、医療機関外部のサーバーで情報を共有することには情報漏洩のリスクも伴います。一方、患者さま自身の例えばマイナンバーカードなどに医療情報を入れて受診時に提示してもらうという情報共有の形もあります。お薬手帳や母子手帳に似た形式です。これをPHR：パーソナル・ヘルス・レコードと言います。2022年4月の診療報酬改定では、初診からのオンライン診療が始まります。厚生労働省では「オンライン診療の適切な実施に関する指針」を改訂し、初診はかかりつけの医師が行うのを原則とするものの、それ以外でも、事前に健康診断結果などで状態を把握できる場合は認める方針です。また、指針には初診からのオンライン診療に適さない症状や医薬品なども示しています。麻薬や向精神薬はオンライン初診では処方できません。また、処方日数は7日間が上限となるようです。オンライン診療は感染対策に有効ですし、移動にかかる時間とコストが削減できる利点があります。一方の欠点は、表情や雰囲気伝わりにくいですし、触診や聴診などが制限されます。患者さまには、オンライン診療の利点と欠点を理解しながら上手に活用して頂きたいと思えます。

最後になりますが、「社会的処方」の取組にも最近ではICTが活用されています。健康であるためには人や社会との繋がりが必要として、役割を持って活動し、地域サロンや体操教室などに参加することをこれまでお勧めしてきました。最近ではコロナ禍で人が集まる活動ができなくなってしまいましたが、代わりにLINEグループでチャットをしたり、お孫さんと話したりする事が一般的になりつつあります。東京都健康長寿医療センター研究所と慶應義塾大学の研究グループは、在宅での健康づくりに活用できる無料のスマートフォン用LINE BOTアプリ「運動カウンター」、食習慣チェック用LINE BOT「食べポン」を公開しました。国立長寿医療研究センターの「オンライン通いの場アプリ」は、高齢者の通いの場が閉鎖されている状況でもオンラインで運動や脳活動を自己管理しながら実施することができるアプリケーションで、散歩コースの自動作成、お出かけポイントの付与、活動量の見える化などができます。認知症予防を目的としたコグニサイズの画像配信や脳活性化ゲームなども搭載されています。

皆様も、今後確実にやってくるICTの波に乗り遅れず、健康のために上手に活用できるように試しながら慣れていって頂きたいと思えます。



子供の足と靴選びの大切さについて



近年、子供の足のトラブルが増えてきています。原因として、運動時間の低下や間違えた靴選びなどが挙げられます。足のトラブルとして、扁平足・外反母趾・浮き指・足趾の変形などが挙げられます。どれもなんとなく耳にしたことがあるかとは思いますが、今回は「扁平足」に注目して「土踏まず」についてご説明します。大人では、「扁平足」と聞くとあまりいい印象がない為か、お子さんの足の裏が床にぺったりとついている事を心配する声が聞かれます。子供の成長による土踏まずの変化は、1～3歳は扁平足であり、4～6歳にかけて土踏まずが徐々に形成されて、7歳以降に土踏まずが完成します。もちろん成長には個人差がありますので、参考にしてお子さんやお孫さんの足の経過を見てあげてください。



なぜ「土踏まず」は大切なのでしょうか？足には、「3つのアーチ」が存在します。図1のように、①内側縦アーチ（一般的に言う土踏まず）②外側縦アーチ ③横アーチがあります。これらは、骨や筋肉や靭帯で構成されています。この「3つのアーチ」は、（1）全身の体重を支える=土台（2）衝撃を吸収する=クッション（3）歩行を推進する=バネという働きがあります。つまり、アーチが不十分な「扁平足」は、土台が不安定でクッション性がなく、バネの働きが不十分であるということです。

図1：足の3つのアーチ

では、「3つのアーチ」を形成するために大切なことは何でしょうか？それは、運動と正しい靴選びです。最近では、外遊びよりも室内でゲームをして過ごす子供が多くなっており、子供の運動時間の減少による筋力や体力の低下が問題視されています。足には左右で52の筋肉があり、狭い範囲にとっても多くの筋肉が存在しています。これらの筋肉の未発達によって成長と共にアーチが形成されにくい子供が増えているのです。

子供の足は、ほとんどが軟骨で、4歳頃に大人と同じように骨として揃います。骨や筋力が未発達で足はすごく柔らかいので、立って歩き始めて活動量が増える時期の靴選びはとても大切です。土踏まずが徐々に形成されてくる4歳頃からは運動量が多くなる為、靴もいたみやすく、足にも負担がかかります。激しい運動にも対応できるように踵やつま先が柔らかすぎないものを選ぶと良いでしょう。

今回は、子供の靴の選び方や履き方について詳しくお伝えする予定です。お子さんやお孫さんの足の状態や歩き方、靴の選び方に悩まれている方は、いつでもご相談ください。

【理学療法士 上野智世】

「体操教室 足の機能や運動を知ろう」

1月5日の体操教室は「足の機能や運動を知ろう」というテーマで、足部にフォーカスを当て開催しました。

まずスライドで足首から先の部分に骨や筋肉がどのくらいあるのか、どういう働きをして、またどのような異常や疾患があるのか、といったことを説明させていただきました。腰痛や膝痛の原因が、外反母趾等の足部のトラブルによるケースもありますのでご自分の足の形や特徴を知ることが大事なことだと思います。

足部の運動では、主に足の指を動かす運動を中心に行いました。『足指じゃんけん』や『タオルギャザー』など実際のリハビリのプログラムのプログラムでもよく用いる運動を行いました。皆さん得意不得意があるもののしっかりと動かせていました。

フットプリントでは、立位で計測することでご自分の足の形だけでなく、立った時の重心の位置を実際に知ることが出来たと思います。良い・悪いという判断よりは、そのような特徴があるとまずは理解してもらえればと思います。

当院では足の評価を行っており、ご自身の足の評価や歩行分析、状態に合わせた運動療法、インソール作成等を行っています。ご興味のある方はリハビリスタッフや今回担当させていただいた田村・間瀬までお気軽にご相談いただければと思います。

【理学療法士 田村篤志 作業療法士 間瀬智亮】



「村井クリニック体操教室～グループ LINE はじめました」

2021年10月より、村井クリニック体操教室では新たな試みの一つとして、スマートフォンアプリ【LINE(ライン)】の機能の一つである【グループトーク】を始めました。この機能は、『村井クリニック体操教室』というグループに登録したメンバーだけが見られるグループトークができるというのが特徴です。

最近ではコロナの感染拡大によって急遽体操教室が延期になるということも残念ながら起こっています。その際、このグループトークを使えば、こちらが送った中止・延期メッセージが、登録した方全員に一斉に受け取って確認してもらうことができ、延期情報の共有が非常にスムーズに行えます。また、中止になった代わりに運動の動画やおすすめの健康アプリ等の共有も行うこともできます。そして、このライングループ、本当の目的はそのような事務的な連絡が便利というところだけではありません。その目的とは、体操教室を通じて知り合った皆さんが、一つのグループを作ってラインメッセージを使って“つながりあえる”というところにあると考えています。近年、単身で暮らしている方や高齢者のみで生活しているという世帯が年々増加していると思います。そのような場合、1日の会話量や社会とのつながりは明らかに少なくなっていると考えられます。そしてそのような『人とのつながり』が少ない場合、“健康に関する害もある”ということが近年の研究でも明らかになっているそうです。現在コロナ禍ということもあり、今までよりもより集まりにくい・人と会いにくい状況になっていると思います。そこで『村井クリニック 体操教室』では、コミュニケーションの支援として、人とのつながりを作る手助けになればと思い、LINEグループを作りました。開催などの連絡だけでなく、何気ない会話、誰かに伝えたいことなどなど、なんでも構いませんので、このグループトークに発信してつながっていければと思います。体操教室の後、『足が筋肉痛になりました』など、4何気ない感想でもいいのでグループトークしてもらえれば、『私も筋肉痛です!』とか、『私はまだまだ大丈夫です!』など、反応が返ってくるのを、体操教室に参加するまた別の楽しみの一つにしてもらえればと思います。(2022年2月現在、7名の方がご登録いただいています!) 毎回、体操教室終了後に登録の仕方や使い方のアドバイス等を行っています。参加希望の方はお気軽にお声掛けください。

【理学療法士 山崎崇】

体操教室ライングループ登録の方法

- ①まずは毎月第一水曜日13時からの体操教室にご参加ください。
終了後に以下の手順でグループトークに参加できるようご招待します。
- ②リハビリ室のスマートフォンとLINEで『お友達』になります
- ③【村井クリニック体操教室】からグループトークの招待LINEが届きます
- ④【参加】を選んでもらえば、登録完了です!



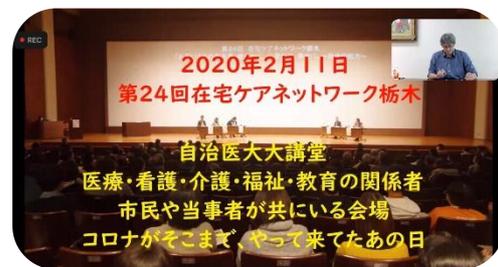
「在宅ケアネットワーク栃木」がWEB開催されました

2022年2月11日、『第26回在宅ケアネットワーク栃木』が、昨年に続きWEB開催となりました。村井院長が座長を務め、県内外約230名の方が視聴されました。

シンポジウムでは、コロナが流行し早2年経ちコロナ禍でそれぞれの暮らしが変わりましたが、それぞれの立場での苦勞、そこから得た学びの発表がありました。寸劇「下野在住オシドリ夫婦の物語」「ごじゃっぺ那須市一致団結一丁目」では、近所や地域の人々のつながりや助け合いの大切さが必要であることを再認識させられる内容でした。

来年は3年ぶりに自治医大大講堂で開催出来ることを願い、コロナ禍を乗り越えましょう。

【広報委員会】



ご利用者様の作品紹介

このコーナーでは、当院に通院されている患者様の作品を紹介しています。今回は通所リハビリに通われている方の作品です。

編み物が得意な方で毎年干支のぬいぐるみを作って頂いています。細かい作業で大変だとおっしゃりながら毎年可愛いぬいぐるみをお作りなさっています。診察室や外来受付に飾っていますので今年の干支『トラ』を探してみてください。



【広報委員会】



「サンタ de グリーン&ウォーク」参加報告

去る 2021 年 12 月 19 日（日）に、宇都宮市内で行われた「サンタ de グリーン&ウォーク」に子どものみらい応援隊（ホームタウン宝木・宇都宮協立診療所・村井クリニック）で参加いたしました。このイベントの主旨は、子どもたちの貧困をなくそうというものです。

新型コロナウイルスの広がり長期化することで、社会的、経済的に困っている世帯や、その子どもたちの「格差」が、以前に比べて更に広がっています。例年クリスマス時期に行われているこのイベント。今回もサンタ姿になり、パレードやゴミ拾いをして、子どもたちの貧困が身近にあることを街なかの人たちに伝え、支援を呼びかけました。子どもから学生、大人まで幅広く 200 名余りの参加者が、たくさんの笑顔で集いました。未来を諦めていく子どもたちがいなくなる世の中にしたいものです。是非、とちぎコミュニティー基金のホームページをご覧ください。子どもたちの明るい未来を開きましょう！



職員紹介【看護師 豊田恵里子】

「ちゃんと仕事してくるんだよー」保育園の窓から大きな声！3歳の息子からの朝の言葉です。初めまして、豊田恵里子です。看護専門学校卒業後、済生会宇都宮病院9年、特養施設3年勤務し、10年ぶりに看護師として昨年9月より働かせていただいています。

4人の子育てをし（現在も進行中！）20代、30代とは違った深みのある看護が出来ればと思っております。夫より10年ぶりの復帰に、働かせてもらえることに感謝し、仕事に楽はないと言われました。自分の時間はなくなりましたが、患者様、事務職、リハビリ職そして様々な医師との出会いに今までにない事を学ばせていただき、元気ももらっています。また、毎日が勉強であり、知識不足を痛感していますが、充実した日々を過ごしています。

子供達はまだ働いている私の姿を見せたことはありませんが（ビックリして腰を抜かすかも?!）応援してくれているので、恥ずかしくないようにこれからも健康に気を付け。患者様に寄り添えるような人になりたいと思っています。そして大きな口を開けて笑いあえる日が早く来ることを願います。



村井クリニック

〒320-0061 栃木県宇都宮市宝木町1-2589

TEL:028-621-1541 <http://www.murai-opc.org/>

