

西多摩医師会報

創刊 昭和47年7月

第556号 令和7年3月・4月



『ハナミズキ』 眞鍋 勉

目 次

	頁		頁
1) 保健所だより	西多摩保健所 … 2	8) 連載企画	神應知道 … 14
2) 学術講演会予定	学術部 … 7	9) 理事会報告	広報部 … 16
3) 専門医に学ぶ	田中 修 … 8	10) 会員通知・医師会の動き	事務局 … 17
4) 糖尿病医療連携検討会からの 今月のメッセージ	大坪尚也 … 10	11) 表紙のことば	眞鍋 勉 … 23
5) 西多摩学校保健連絡協議会講演会	学校医部 … 11	12) お知らせ	事務局 … 23
6) 西多摩医師会新年賀詞交歓会	総務部 … 12	13) 2025年度診療報酬請求書提出日一覧表	事務局 … 24
7) 広報だより	小高哲郎 … 13	14) あとがき	菊池 孝 … 25

保健所だより



3月24日は世界結核デーです！ 2024年のテーマは「Yes! We can end TB!」

ドイツのロベルト・コッホが結核菌を発見した1882年3月24日から140年余り。世界では未だ最大の感染症の一つで、2023年は1,080万人が結核を発病し125万人が死亡しました(WHO推定)。

日本は、2021年に結核罹患率が人口10万対10未満となり、低まん延国の仲間入りを果たしましたが、2023年は新登録患者数10,096人、死亡者数1,587人で、決して過去の病気ではありません。

1 西多摩保健所管内の結核の発生状況

管内でも毎年20～50人が新たに結核と診断されています。約6割は65歳以上の高齢者、約2割は20～30歳代の外国出生者です。西多摩の特徴は、外国出生者の割合が全国(16.0%、2023年)、東京都(17.3%、同)と比較して高いことです。アジア・アフリカ諸国等高まん延国からの入国で、日本語教育機関の学生や特定技能生・技能実習生等が多いです。

2 管内で発生した症例について

実際に管内で発生した症例を2例ご紹介いたします。



【症例1】70歳代女性。訪問診療やショートステイ等を利用しながら在宅療養し、膠原病系疾患に対しステロイド治療中であった。咳嗽が出現した半年後、喀痰増加、嘔気、食欲不振、歩行困難等を認め、入院。肺炎像および喀痰検査で塗抹陽性、TB-PCR陽性で肺結核と診断された。

保健所は、各サービス事業所への接触者健診を進めている。

【症例2】20歳代男性、アジア諸国出身。入国後1年半頃から咳嗽が出現、近医を受診したが結核は疑われず、翌月の職場健診の胸部X-P検査で異常を指摘、精査にて空洞病変、喀痰塗抹陽性、TB-PCR陽性で肺結核と診断された。



3 結核に関するプチ情報

(1) 結核の発病リスク要因

有症状の患者様で、糖尿病、免疫抑制剤の使用など表1に該当される場合は「結核」を念頭に、まずは喀痰検査と胸部X-P検査を実施いただけますと大変助かります。

表1 感染者中の活動性結核発病リスク要因

対象	発病リスク
HIV/AIDS	50-170
臓器移植(免疫抑制剤使用)	20-74
珪肺	30
慢性腎不全による血液透析	10-25
最近の結核感染(2年以内)	15
胸部X線画像で繊維結節影	6-19
生物学的製剤使用	4.0
副腎皮質ステロイド(経口)使用	2.8-7.7
副腎皮質ステロイド(吸入)使用	2.0
コントロール不良の糖尿病	1.5-3.6
低体重	2-3
喫煙	1.5-3
胃切除	2-5

*発病リスクはリスク要因のない人との相対危険度

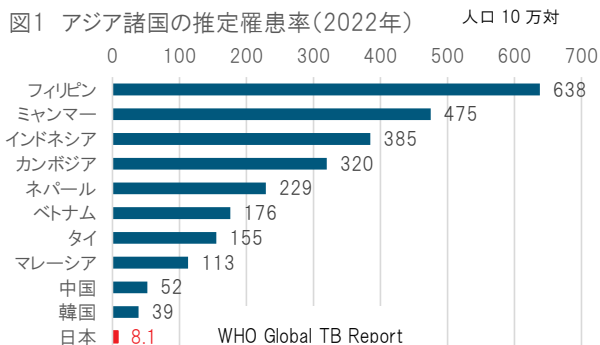
(日本結核病学会予防委員会・治療委員会：結核；504.2013)

(2) 高齢者結核の臨床的特徴

高齢者結核の場合、非典型的な経過を取ることがあります。乏しいものは呼吸器症状、空洞性病変で、比較的多いのは発熱・体重減少・ADL低下等の全身症状や、入院時の全身状態不良です。治療開始後の初期悪化などから持ち直せず、予後不良となる場合もあります。

(3) 外国出生者の結核について

2023年東京都の外国出生結核患者の国籍は、ネパール18.9%、中国17.5%、ミャンマー12.1%、フィリピン11.7%、ベトナム11.7%の順でした。図1はアジア諸国の結核罹患率です。日本と比較すると各国は依然高いと分かります。



4 結核に関してお困りの場合は保健所へご相談を！

先生方の医療機関にいつ結核疑いの方が来院されるかわかりません。また、先生方が在宅診療で関わっておられる住民の方が、発病される可能性もあります。上記「結核に関するプチ情報」を頭の片隅においていただくと幸いです。



結核に関してお困りの場合はいつでも保健所までご相談ください。

【感染症発生動向調査に関する情報提供（令和7年2月6日時点）】

- 急性呼吸器感染症（Acute Respiratory Infection：ARI）サーベイランスに関し、令和7年2月5日、東京都から東京都医師会あてに、現状に関する通知がありました。要点は以下です。
 1. 急性呼吸器感染症（ARI）サーベイランス開始予定日は**令和7年4月7日（月）**である。
 2. 国は定点数の削減を検討しているが、都は感染症発生動向の正確な把握・還元のため現行の定点数を維持する。従って、既存の小児科及び内科定点医療機関をARI定点医療機関に、既存の小児科及び内科病原体定点医療機関ARI病原体定点医療機関に指定する。
 3. ARIの症例定義は「咳嗽、咽頭痛、呼吸困難、鼻汁、鼻閉のどれか1つの症状を呈し、発症から10日以内の急性的な症状であり、かつ医師が感染症を疑う外来症例」である。
- 国のQ&A https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/ari_qa.htm
- 運用についてまだ不明点が多いですが、情報が入り次第、保健所からも対象医療機関に共有させていただきます。

マダニ対策への取組について

古くからマダニが媒介する感染症として、日本紅斑熱やライム病などが知られていますが、近年ではSFTSウイルスによる重症熱性血小板減少症候群（以下、SFTSとする。）の原因となることや、 α -Gal症候群（マダニ刺咬を契機に、 α -Galを含む牛肉等の喫食により起こるアレルギー症状）を引き起こすケースがあることが明らかとなっています。

SFTSは2011年に中国で初めて報告されて以来、日本での患者は西日本を中心に報告されていますが、徐々にその地域が広がってきています。これまでに患者が報告された地域以外でも、SFTSウイルスを保有するマダニやウイルスに感染した動物が見つかるため、患者の発生が確認されていない地域においても注意が必要です。

特に、当保健所管内の特徴として山岳地帯や耕作地を有し農業・林業に携わる方が多いこと、観光地として一年を通じて多くの観光客が訪れることに加え、ツツガムシ病の患者も例年発生しているため、マダニやツツガムシ対策の普及啓発を積極的に行っています。今回は、マダニ対策への取組について紹介していきます。

都内での生息状況

東京都健康安全研究センターでは、平成28年度から都内におけるマダニの生息状況等実態調査を実施しています（下表参考）。マダニの種類など生息状況を調査することで、マダニによる被害防止の施策を適切に講じることができるよう取り組んでいます。

調査結果を感染症対策部署や一部市町村等と共有することによってマダニ対策の一助となるようにしています。また、調査結果については東京都健康安全研究センターのホームページで随時公開しています。

表 東京都内でのマダニ捕集状況(令和5年度)

場所	地点A (多摩西部遊歩道)						地点B (多摩南部遊歩道)						地点C (区部河川敷)	
	4/13	6/6	8/8	10/3	12/5	2/13	5/19	7/4	9/12	11/14	1/9	3/5	5/22	12/11
採取日														
種類 (匹)	ヒゲナガチマダニ	38	7		1	718	268							
	オオトゲチマダニ	41	12		21	113	67			1		4		
	キチマダニ	36	33	7	14	32	6	59	6	235	551	121	547	
	フタトゲチマダニ	15	38	4	1				2				1	
	ヤマトチマダニ		2											
	チマダニ属	3												
	ヤマトマダニ	9					1	5	1					
	チマダニ属幼虫	30	8	605	769	35		1	1	383				
	マダニ属幼虫				1									1

出典：健康安全研究センター 暮らしの健康（令和6年6月第66号）

※他の結果については東京都健康安全研究センターのホームページから閲覧可能です。右記QRコードからアクセスしてください。



マダニの形態・もし刺咬されたら…？

マダニはダニ類の中では比較的大型であり、ハウスダストに含まれるチリダニが肉眼で確認できないことと比較すると、その大きさの違いが良くわかります(図1)。また、蚊と異なり数時間から10日以上吸血するため、入浴時などにマダニに刺咬されたことに気付くことができます。マダニに咬まれていることに気付いたら、①皮膚科等を受診し除去してもらうこと(マダニはセメント物質と呼ばれる唾液を出して皮膚に固着し吸血するため、無理に自分で取ろうとするとマダニの一部が皮膚に残ってしまう可能性がある)、②体調の変化に気を付けること、③もし体調に異変が出たら、マダニに咬まれたことを伝えて速やかに医療機関を受診することの三点を助言しています。



図1 チリダニとマダニの大きさの比較

普及啓発

西多摩保健所のホームページでは、屋外性のダニに関するページを設け、ダニ媒介感染症に関する正しい知識を身に付けることができるよう情報を提供しています。

また、東京都健康安全研究センターのホームページでは「マダニQ&A」というページを設け、図2のように、野外活動や農作業等を行う際のマダニに咬まれないための具体的な服装を例示するなど、肌の露出を避けることや、マダニの忌避効果が認められている虫除け剤の話などマダニ対策全般について、分かりやすく伝えています。



図2 野外活動時等の具体的な服装例

※マダニQ&Aのページは右記QRコードからアクセスするか、「東京都健康安全研究センター マダニ」で検索してください。



マダニは山林や草むら、ヤブなどに生息し、生息場所に近づいた動物や人に寄生し吸血するだけでなく感染症を媒介する厄介な生き物です。しかし、環境の多様性や貴重な自然が身近にあることの現れでもあります。西多摩の豊かな自然に安全に親しむことができるよう、保健所では引き続きマダニ対策への取組を行っていきます。

※写真及び調査結果提供：東京都健康安全研究センター

保健師活動コラム Vol.5

～在宅療養中の ALS 患者の災害時避難訓練について～

西多摩保健所の保健対策課地域保健担当では、在宅難病患者及び家族が安心して在宅療養生活を送ることができるよう、関係機関と連携しながら療養相談に応じています。今回は、保健師2年目の私が初めて行った在宅療養中の ALS 患者(A 氏)の災害時避難訓練の様子をご紹介します。

私が担当する A 氏は、約2年前に ALS を発症、上肢の筋力低下や構音障害の症状からはじまり、昨年5月に気管切開手術を受け、人工呼吸器を装着しました。在宅人工呼吸器使用者にとって、電力の供給停止が生命の危機に直結することや、移動の避難行動が困難な点から、災害時個別支援計画^{*1}(以下「計画」という)の作成を通じて個別に災害対策を講じることが求められています。

そのため、A 氏が気管切開をして在宅療養を開始した際、保健所より本人及び家族、関係機関(訪問看護ステーション、訪問診療看護師、ケアマネージャー、計画相談、重度訪問介護ステーション、市障がい者支援課、地域防災課)に計画策定を呼びかけ、3回の関係者会議を重ねて計画を作成しました。会議では、計画作成の目的を参加者全員で確認することで災害対策の必要性の共通認識を得ることができた一方、実際の災害時に計画の実現が可能なかが懸念されました。

A 氏の在宅サービスは多くの関係機関により支えられていますが、支援者自身の安否や交通網の寸断、他患者への対応等で計画通りに支援できない可能性もあります。また、家族は支援者に頼りがちなことも心配していました。このような状況を踏まえ、計画の実効性を確認し災害に備えるための訓練を提案したところ、本人が訓練実施を希望し、家族・関係機関の了承も得られました。

訓練内容は、計画作成の中で本人及び関係機関から挙がった声をもとに構成しました。当日は気温25度、小雨が降る中、8機関20名が参加し、所要時間は約2時間でした。訓練目的の確認、被害想定の有無、人工呼吸器の動作確認、避難所までの移動訓練、持ち出し物品及び経路確認、安否確認と171^{*2}の練習、アンビューバッグの講義と実践の順に実施しました。本人は日常的に外出に慣れていましたが、それでも病床から玄関先に出るまでの屋内移動に約10分の時間を要したことが印象的でした。

避難先である指定避難所(五日市出張所)には東京都防災マップに基づく経路で移動し、到着後は避難所にて体調を確認し休養をとりました。帰宅後の171訓練では、参加者の大半に171使用の経験がなく、使用に戸惑う様子から体験の重要性を実感しながら、必要な情報や支援の繋がりについても把握できました。また、アンビューバッグは母が初めて練習できる機会となり、関係機関全員の勉強にもなりました。

訓練を通し、本人や家族からは「訓練して安心した」「実際の行動が分かり少し不安が減った」との感想をいただきました。後日開催した振り返りでは、支援者が1人以下の際の対応等、様々な角度から新たな課題が明確化され、課題解決に向けて取り組める範囲から随時対策を

講じています。

この訓練は、関係機関の強いネットワークに支えられて実行でき、各々の役割を確認しながら家族と関係機関が一丸となれる機会となったと思います。私自身、訓練の計画を通して災害時どのようなリスクがあるかをより具体的に考えるきっかけになりました。今後も、本人や家族の声に耳を傾け、安心して療養生活を送れるためにできる支援を模索していきたいです。

保健対策課 地域保健第二担当保健師

*¹ 災害時個別支援計画…災害時に人工呼吸器使用者が自宅で療養を継続するための電源確保や風水害からの避難方法・タイミングなど、災害時の備えや災害時の行動を家庭の状況や地域の実情に応じて、予め定めておく計画。

*² 171（災害用伝言ダイヤル）…被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービス。大規模災害の発生により、被災地への通信が増加し繋がりにくい状況になった場合に提供が開始される。



(写真：訓練にご参加いただいた皆様)

◇学術講演会予定

令和 7. 2. 14

開催日	開始～終了 時間	会 場	単 位 数	CC	集会名称・演題	講師（役職・氏名）
3/15 (土)	14:00 ～ 15:45	Web 配信 又は、 西多摩 医師会館	1.5	49	学術講演会 「第 2 回西多摩栄養治療研究会」 演題「訪問歯科の行う食支援と多職 種連携」	座長：市立青梅総合医療センター 消化器内科 副院長 野口 修先生 医療法人社団 悠翔会在宅クリニック 歯科診療部 歯科部長 若杉 葉子先生

専門医に学ぶ 第171回

市立青梅総合医療センター精神科 田中 修

<アルツハイマーと間違えやすい認知症～意味性認知症について～>

症例：67歳 女性

現病歴：

コロナ禍になった頃から閉じこもりがちとなり、同時期からもの忘れや疎通がうまくいかなくなってきたことを夫が心配して、かかりつけ医に相談した。ここ4、5年は繰り返し同じような発言をすることや、単語を理解できないことが多くなった。買う物が分からなくなることや、凝った料理は作らなくなったが家事全般はなんとかこなしている。直前のエピソードは忘れやすい。銀行の手続きは自分では難しくなった。診察場面では受け答えに戸惑ってしまうことが目立つ。認知症が疑われ、精査の依頼で当科（もの忘れ枠）を初診した。

各種検査結果：

神経心理検査：HDSR 21点、MMSE 19点（検査中は質問の意味が分からずに返答できないことが多い）

頭部MRI（図1・図2）：左優位の脳萎縮を認め、とくに左側頭極に knife blade 様の顕著な萎縮がみられる。

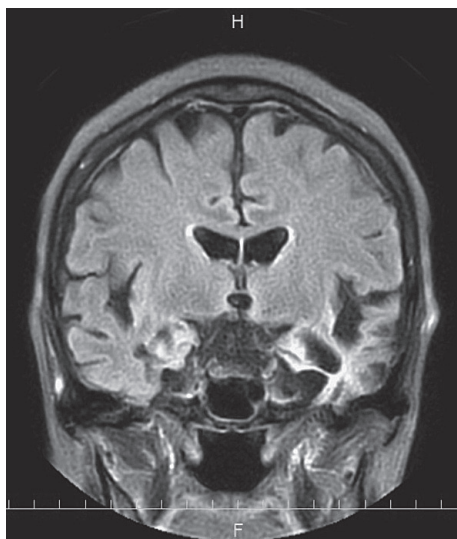


図1：頭部MRI（冠状断、FLAIR画像）
左側頭葉優位に萎縮を認める

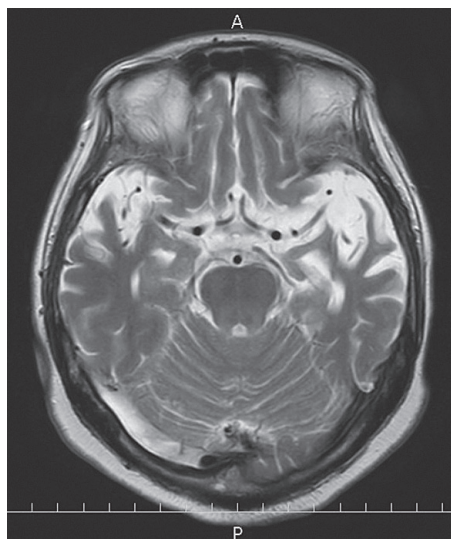


図2：頭部MRI（水平断、T2強調画像）
左側頭極に knife blade 様の顕著な萎縮を認める

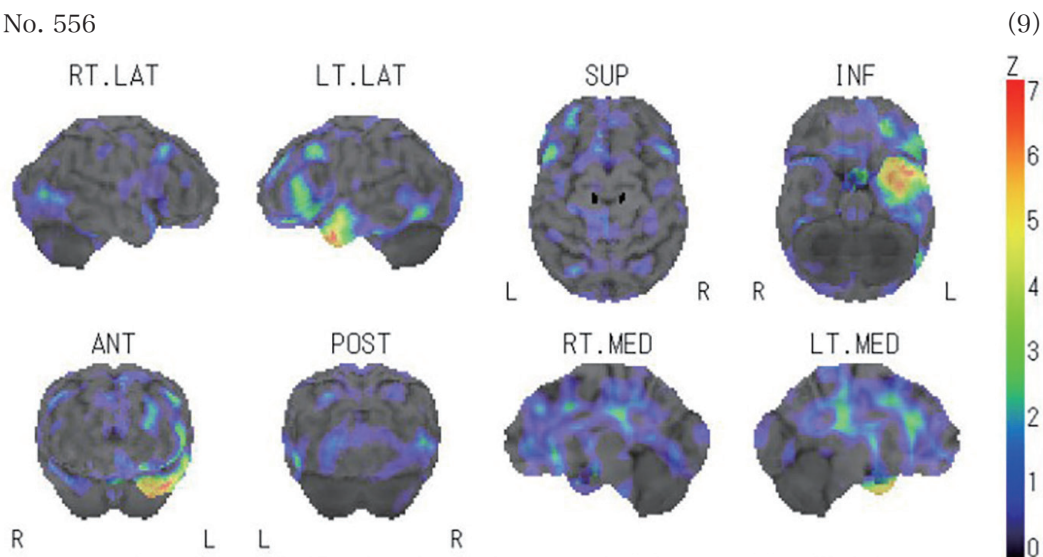


図3：脳血流シンチグラフィ（3D-SSP解析）左側頭葉に強い血流低下、左前頭葉に軽度の血流低下を認める

臨床診断およびその後の経過：

上記の結果より意味性認知症と診断した。抗認知症薬の適応はなく、認知症の行動・心理症状に対する対症療法的な治療が主体となることを説明した。夫と二人暮らしで介護負担が大きくなっており、介護保険制度の申請を勧めた。かかりつけ医でフォローアップをお願いした。1年3ヶ月後に当科を再初診した際にはHDSR 14点、MMSE 18点に低下しており、流暢性失語が進んで会話が噛み合わず、前頭葉症状も出現して多幸的、脱抑制的な様子を認めている。

専門医からの Tips：

今回の症例は一見するとも忘れが目立ってきて、言語力や理解力も低下してきたという日常診療でも本人や家族の訴えとしてよく聞かれる経過であり、アルツハイマー型認知症をまずは思い浮かべる医師も多いかと思われます。実際に精査がなされないままにアルツハイマー型認知症として治療されていたケースも何例か経験しています。しかし、病状をよく聞いてみると、病初期の段階から物の名前や言葉の意味が分からないといった言語能力の低下が目立っていることに気付くことが意味性認知症の鑑別ポイントになります。意味性認知症は前頭側頭葉変性症の一型であり、アルツハイマー型認知症に適応のあるコリンエステラーゼ阻害薬（ドネペジルなど）やNMDA受容体拮抗薬（メマンチン）の薬理学的効果は得られません。また、認知症の進行とともに前頭葉症状が目立つようになると精神症状が顕著になってくることも多くみられます。さらに前頭側頭葉変性症は難病に指定されている（指定難病127）ため医療費助成を受けることができます。このようにアルツハイマー型認知症と意味性認知症では、治療方針もその後の臨床経過も受けられる公的補助にも違いが生じるため、鑑別診断を行うことがとても重要です。意味性認知症を含む前頭側頭葉変性症は認知症全体の約1%を占める程度ですが、日常の認知症診療の中では時折遭遇する頻度であり、上記のようなちょっとした違和感を感じ取ることがありましたら、精査加療のご依頼をいただければ幸いです。

糖尿病医療連携検討会からの今月のメッセージ

西多摩地域糖尿病医療連携検討会

平素より当検討会事業にご理解・ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。当検討会では2018年度より会員の皆様に、医師会報を通して糖尿病診療に役立つヒントを得て頂ければと願い「糖尿病診療を再考する症例」をテーマに【糖尿病専門医による症例提示】を企画しております。

今回は、市立青梅総合医療センター 内分泌糖尿病内科 大坪尚也先生に症例提示をお願い致しました。

皆様の日頃の糖尿病診療の一助となりましたら幸いに存じます。

【SGLT2 阻害薬内服下での糖尿病性ケトアシドーシス】

市立青梅総合医療センター 内分泌糖尿病内科 大坪尚也

<症例①> 85歳女性

【主訴】意識障害【現病歴】脳梗塞後遺症のため他施設で胃ろう栄養継続中の方。エンパグリフロジン 10mg (SGLT2 阻害薬)、メトホルミン 500mg、シタグリプチン 50mg 内服加療中であった。1週間前よりぼーっとすることが多く、呼びかけに反応しなくなったため当院へ救急搬送。HbA1c 7.5%、血糖 350mg/dL。尿ケトン(3+)、アニオンギャップ開大性の代謝性アシドーシスあり。糖尿病性ケトアシドーシスの診断でインスリン加療を開始した。補液治療後に両側胸水が出現し、心機能低下もあるためフロセミド内服を開始。最終的にインスリン4単位、メトホルミン 500mg、シタグリプチン 50mg の治療で血糖安定し、もとの施設へ退院となった。

<症例②> 32歳男性

【主訴】意識障害【現病歴】身長 176cm、体重 120kg。1か月前より口渇多飲が出現し、清涼飲料水 2～3L/日程度を常飲していた。倦怠感が出現したため他院を受診。HbA1c 13.3%の糖尿病を指摘され、ダパグリフロジン 5mg (SGLT2 阻害薬) 内服が開始された。1週間後に体動困難となり、会話のつじつまが合わなくなり当院へ救急搬送。血糖 669mg/dL、尿ケトン(3+)でアニオンギャップ開大性の代謝性アシドーシスあり。糖尿病性ケトアシドーシスの診断でインスリン加療を開始した。意識状態改善し、最終的にインスリン 24 単位/日、メトホルミン 1500mg の治療で血糖安定し自宅退院となった。

【総評】SGLT2 阻害薬には尿糖排泄促進作用があり、エネルギー不足を起こすと体内でのケトン体産生が促進され、糖尿病性ケトアシドーシスを起こしうる。正常血糖だとしても糖尿病性ケトアシドーシスを引き起こすことで有名である。症例①のような慢性心不全、そのほか慢性腎臓病に対する治療で用いられることも最近が多く、それに伴って糖尿病性ケトアシドーシスに遭遇する機会も増えている。血糖降下作用が大きく、心血管疾患、慢性腎臓病に対するエビデンスが豊富であり、現代の糖尿病治療に欠かせない SGLT2 阻害薬だが、糖尿病性ケトアシドーシスの危険性を常に念頭に置き、事前に内因性インスリン分泌能を評価するなどその使用適応を個々の症例で判断する必要がある(特にフレイル、高齢者)。症例②のような全身状態不良例に対しては第1選択薬とはせず、まずはインスリン治療を考慮する必要がある。

西多摩学校保健連絡協議会講演会報告



令和7年2月6日(木)福生市さくら会館にて、第40回西多摩学校保健連絡協議会の講演会(参加者53名)が開催されました。午後1時30分より西多摩学校保健連絡協議会代表、当番市町村教育委員会代表の奥多摩町教育委員会野崎喜久美教育長の挨拶の後、講演会が行われました。

今回は公立福生病院小児科の五月女友美子先生を講師としてお招きし、「子どもの心とからだの医療から～発達障害と心身症～」をテーマにご講演いただきました。発達障害については今までも何度か講演会で取り上げていますが、事前アンケートで発達障害のある児童生徒への学校現場での具体的な対応(理解や支援)について聞きたいという声が多かったこと、また五月女先生のご専門でもあることから是非にとお願いしました。

まず発達障害の種類について自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如多動症(ADHD)、限局性学習症(LD)、発達性協調運動障害(DCD)それぞれの症状と特徴についてひとつずつお話いただきました。この中で最も新しく認知されたDCDは診断が難しいことや、発達障害は単独例だけでなく複数併存(重複例)が多く、例えばASDだと9割は他の発達障害を併存すること、重複例はきちんと診断をつける(特に診断書を書く場合)ことが大事であることなどを説明していただきました。

次に脳科学からみた発達障害の話では、脳部位の働きに問題があることが発達障害の症状を引き起こすということ、例えば思春期には大脳辺縁系の働きが活発になるが、それを抑制する前頭前野の働きは20代後半にならないと成熟しないため症状のコントロールができないなどわかりやすく解説していただきました。

また発達障害に併発する二次障害(非社会的行動、反社会的行動、心身症、精神障害等)の話ではその予防や対処法として、発達障害の特性を本人と周囲が理解して環境調整をすることが重要であると説明されました。

続いて思春期の心身症の話、起立性調節障害、腹痛(機能的腹痛、過敏性腸症候群)、頭痛(片頭痛、緊張性頭痛)についてしていただきました。特に起立性調節障害では不登校との併存が多く、その場合社会復帰にも時間がかかるなど貴重なお話を伺えました。

以上のような学校現場で役立つ盛りだくさんの内容でご講演いただき、参加者からの質問もあり、大変有意義な講演会でした。



令和7年 西多摩医師会新年賀詞交歓会

総務部



西多摩医師会新年賀詞交歓会が令和7年1月18日(土)に霞共益会館にて開催されました。御来賓の方として衆議院議員の先生、東京都議会議員の先生、西多摩8市町村の首長様、西多摩保健所長様、青梅・福生・秋川・奥多摩の消防署長様、五日市警察署長様、更に西多摩歯科医師会会長様、西多摩薬剤師会会長様、東京都柔道整復師会西多摩支部長様、顧問弁護士、顧問公認会計士の先生方など、あわせて23名の御臨席を賜りました(一部代理の方も含まれます)。

冒頭の進藤幸雄会長の御挨拶では、高齢化社会の進展に伴い救急医療が逼迫しているにもかかわらず、医療従事者の慢性的な人材不足や診療報酬の厳しい改定状況から、現場が過酷な状況におかれているとのお話がありました。増加する高齢者救急への一つの解決策として会長御自身が進められている「在宅医療推進強化事業(在宅医療安心サポート事業)」を御紹介され、御出席の皆様から注目されていました。最後は今年の干支である蛇になぞらえ、脱皮をするように新しい時代を切り拓き、西多摩医療圏の繁栄を模索していきましょうとの発展的な掛け声をなされ、会場の皆様と前向きな気持ちを共有致したところです。

続いて来賓の御挨拶を羽村市長 橋本弘山様からいただいた後、御来賓の方お一人お一人の御紹介をさせていただきました。そして、西多摩保健所長の渡部裕之先生による乾杯の御発声で歓談のお時間の開始となりました。西多摩医療圏を支えてくださっている多様な職種の皆様との意見交換や新しい出会いがここかしこで行われ、これからの西多摩の明るい未来に希望が持てる様子でした。

会を見事に彩って下さったのが、国立音楽大学演奏科の皆様による弦楽四重奏の調べです。御出席の皆様の会話に寄り添うような穏やかで優しい旋律に、時には拍手も起こりながら、素晴らしい時間が流れていきます。

遅れて御到着された東京都議会議員 田村利光先生、森村隆行先生、青梅市長 大勢待利明様からお一言ずつ御挨拶をいただき、多くの機知に富む御発言に会場の盛り上がりも最高潮となりました。

宴もたけなわとなり、恒例の抽選会が始まりました。この時ばかりは、皆様御自身の番号札を握り締め、当選番号の発表を固唾を飲んで見守っていらっしゃいました。賞品プレゼンターの進藤晃副会長の手から10名の皆様に、Air Podsやブレインスリープ枕、スマートウォッチなどの豪華賞品が手渡されました(素晴らしい賞品の数々は医師会理事 高橋有美先生が選定してくださいました)。各界の著名人でいらっしゃる皆様ですが、賞品をいただく時の少し興奮されている御様子からは、更に親近感を感じてしまったのは私だけではなかったかと思えます。

楽しい時間程あっという間に過ぎてしまうもの、お名残り惜しくはありますが、閉会の御挨拶を古川朋靖副会長からいただき、会場が一体となる見事な一本締めでお開きとなりました。

この度は、御出席いただいた医師会員の先生方、誠にありがとうございました。この会は医師

会行事の中でも、多種多様な業種の皆様と交流できる唯一無二の機会と申し上げても過言ではないかと思えます。皆様の日頃の御診療の幅を広げていただき、更に御発展いただくきっかけとなる素晴らしい場と考えますので、より一層多くの先生方の御参加をいただきたく、何卒よろしくお願い申し上げます。

また、長く新年賀詞交歓会を開催していました青梅市福祉センター「スイートプラム」が閉館されてしまい、西多摩圏域内での会場確保に難渋しております。今回、霞共益会館様に御協力いただき盛会となりましたが、駅から遠くアクセスが良いとは言えないことも事実です。今後の開催場所については理事会内で協議を重ねながら検討して参りたいと思えますが、先生方におかれましてもお勧めの開催場所などございましたら、ぜひ御紹介いただけますと幸いです。

(文責：総務部長 井上大輔)

広 報 だ よ り

瀬田川の思い出

あぎるの杜きずなクリニック 小高 哲郎

令和6年は、勤務医の働き方改革、診療報酬改定やマイナ保険証の本格的な導入など、医療界では、いろいろな変革がありました。それに加え、コロナの5類移行後もコロナに加え、マイコプラズマやインフルエンザなど爆発的な感染症増加への対応を余儀なくされ、薬の流通不良もあり、多くのクリニックでは大変な1年だったのではないかと思います。

そのため強い願いをもって始まった令和7年でしたが、私は家族・愛犬とともに、年の初めを、京都で迎えました。犬連れで、年末年始を京都で過ごすにはいろいろな工夫が必要なのですが、昨年に引き続いての2回目ということもあり、早くから綿密な計画を立てていました。まずペット可の部屋を見付け、1年近く前に予約を入れました。また、観光の間も犬を置いていけるように、レンタカーではなく、自分の車で出かけることが必要でした。特に行き帰りは、渋滞を避けるために、早朝の出発となりました。あぎる野から京都まで高速でも5時間ほどの運転になりますし、年末年始の京都市内の駐車料金は高額になりますが、市内の道路は空いていて観光には好都合でした。そして、京都に入る前に必ず渡るのが瀬田川で、瀬田川を渡った先の大津から琵琶湖を眺めるのが楽しみの一つでした。

高校までを群馬で育ち、大学から東京に出てきた私ですが、歴史好きの両親の影響もあり、京都の寺社・史跡巡りが僕の楽しみとなっていました。高校の修学旅行も京都でしたが、ゆっくと回ることができるようになったのは大学生になってからで、よく1週間程度滞在しているような寺社・史跡を巡るようになりましたが、そのきっかけとなったのがボート部の対抗戦でした。

東大と京大のボート部の対抗戦は、戸田と瀬田川で交互に行われており、特に瀬田川でのレースは大変気合の入るレースでした。レースの1週間前から現地入りし、朝と夕に練習し、調整していました。宿はJR石山駅近くの瀬田川沿いにあり、京都駅から4駅と近く、日中は京都への観光が可能でした。瀬田川周辺も、紫式部ゆかりの「石山寺」をはじめとして史跡が多く、特に「瀬田の唐橋」は、過去に天下分け目の戦いの舞台になった史跡です。練習のときは、唐橋を眺めながら意気高揚させて本番レースに臨んだものでした。レースでは相手より少しでもリードして唐橋を通過し、そのままゴールする。それが毎回のレースプランで、実際に対戦した3回のうち、2回は勝つことができました。しかし、最終学年で臨んだ一番大事なレースでは、僅差で競り負け、「先輩達に顔向けができない」と悲嘆に暮れたのを覚えています。

今回も初日から天候に恵まれ、大津の三井寺からは琵琶湖がきれいに見えました。琵琶湖を眺めていると、いろいろなことが思い出されてきます。レースに勝って、勝利の美酒に酔いしれながら「琵琶湖周航の歌」を熱唱したことも、レースで負けて、ただ茫然と瀬田川の流れを眺めていたことも、今となつてはいい思い出です。瀬田川で最後に漕いだ夏から、今年で30年。ここ数年間のコロナ禍の影響なのか、単に年をとったせいなのか、徐々に昔の記憶が薄らいでくる今日この頃ですが、日々の診療の中で自分に限界を感じる時、瀬田川で漕いだ日々を振り返りたくなります。「ただ勝ちたい一心で、ひたすら漕いだ。レースで負けた時は本当に苦しかったが、そこから立ち直り、最後まで頑張れた。」その自信を取り戻すために、琵琶湖を見たくなるのかもしれません。

こうして始まった京都旅でしたが、大津から大原を経て、京都市内に入り、高瀬川沿いの宿に5泊して、多くの寺社・史跡を巡り、厳かな気持ちで新年を迎えることができました。「来年の年末年始も京都を訪ねよう」と心から思った正月休みでした。

連載企画



トータリストのこだわり 2 睡眠編

新町クリニック 神應知道

西多摩医師会報をご覧の皆様、ごきげんよう。新町クリニック院長、トータリスト神ちゃんこと神應知道です。今回は「トータリストのこだわり 2」として、前回の食事に続いて、睡眠についての私のこだわりをお話ししたいと思います。ぜひ最後までお付き合いいただければ幸いです。それでは、早速始めます。

私は救急集中治療医として2017年まで大学病院の救命救急センターで勤務していました。そのため、睡眠時間は短いことが多かったのですが、どこでもすぐ眠れて少し寝ると元気を取り戻

し、パフォーマンスを維持できていたので、自分の睡眠の質は良いと信じていました。しかし、2020年に新型コロナウイルスが猛威を振るい始めた際、感染を防ぐために徹底的に調べました。その中で出会った論文があり、風邪ウイルスを鼻に点鼻して実験したところ、睡眠時間が5時間未満の人は風邪にかかりやすく、7時間以上寝た人はそのリスクが1/3に減少することがわかりました。

この研究結果を受けて、私は7時間の睡眠を取れば良いと考え、時間を確保してみました。しかし、当時の私は5時間程度で目が覚めてしまい、深い睡眠が取れていないことに気づきました。そこで睡眠アプリを導入し、確認したところ、深い睡眠がほとんど取れていないことが判明しました。この事実を受け入れるのには時間がかかりましたが、自分の睡眠の質が良くないと認識し、質を改善するための学びと実践を始めました。

睡眠改善のための実践方法

まず気づいたことは、睡眠の質は「朝から始まっている」ということでした。目覚めて1時間以内にセロトニンを多く分泌させておくと、その後、15～16時間後に睡眠ホルモンであるメラトニンに変換されることがわかりました。セロトニンを分泌するためには、起床後1時間以内に光を浴び、リズム運動を行い、食べ物をよく噛んで咀嚼することが重要です。

また、日中は14時以降にカフェインを避け、寝る2時間前は「楽しむ時間」ではなく、「寝る準備をする時間」とし、リラックスした過ごし方をすることが大切だと学びました。寝る90分前には40度の湯に15分間浸かり、ブルーライトをカットするためにスマホやPC、動画は見ないようにし、蛍光灯の白色光を避け、オレンジ色の間接照明を斜めから当てることも実践しました。

さらに、寝る直前にその日の良かったことを3つノートに書き、その内容を考えながら眠りにつくようにしました。この実践を続けた結果、私の深い睡眠は2ヶ月後に驚くほど改善し、7時間以上の睡眠が取れるようになりました。

睡眠と健康、企業の利益との関係

今回の実践内容に加えて、睡眠が個人の健康にとってどれほど重要で、さらに企業の利益を上げるためにも不可欠であることについて、「睡眠は史上最強の投資だ!」というテーマで、2024年春に当院で行ったセミナーで詳しくお話しました。もしご興味があれば、下記のQRコードからセミナー内容をご覧ください。



さて、「トータリストのこだわり2」いかがでしたでしょうか？次回の「トータリストのこだわり3」でもお会いできることを楽しみにしています。それでは、ごきげんよう。

理事会報告

★ Information

12月定例理事会**令和6年12月24日(火)****西多摩医師会館**

(出席者：進藤(幸)・古川・進藤(晃)・井上・三ツ汐・湯田・野口・神應・松本・松村・高橋・近藤・宮城)

【1】報告事項**(1) 都医地区医師会長連絡協議会報告**

資料により、12/20に開催された標記協議会の内容・都医からの伝達事項等について

(2) 各部報告

総務部：2/1に開催予定の「西多摩地区医療懇話会」の開催場所等について

公衆衛生部：資料により、令和7・8年度国民健康保険特定健康診査の基本項目に係る委託契約単価に関する行政からの通知内容について

(3) 地区会報告(各地区理事)：

福生市 12/11に2市1町緊急救護所に係る会議

12/14に福生市医師会講演会開催

12/17に忘年会開催

【2】報告承認事項**(1) 入退会会員、会員異動について**

資料により、異動届2件が報告された

(2) 「糖尿病性腎症重症化予防事業への取組にかかる要望書」について

福生地区より資料にある6年度と同様の先生を推薦することが要望・提案され承認された

【3】協議事項**(1) 令和7年度学校医等各種報酬及び予防接種委託料について(再要望)**

資料として、標記に係る行政との交渉結果(最終案)が報告・提案され可決承認された

(2) ICTにしたまネット保守に係る「契約書」の締結について

標記契約書の締結に係る経緯等及び契約書(案)の内容について説明後、契約締結について承認が求められ可決承認された

【4】その他**(1) 総務部・経理部からの依頼**

「2025年度の事業計画及び収支予算」作成に係る事業担当理事の意向・検討と報告について参考資料として今年度の事業計画等が配布され、2025年度事業計画(案)の検討・策定について各役員に依頼

また、新規事業・変更・廃止等及び予算に変更等ある場合は1/17までに事務局に連絡することとされた

1月定例理事会

令和7年1月28日(火)

西多摩医師会館

(出席者：進藤(幸)・古川・進藤(晃)・井上・三ツ汐・湯田・野口・神應・松本・松村・高橋・近藤・宮城) 下線は Web 参加

【1】報告事項**(1) 都医地区医師会長連絡協議会報告**

資料により、1/17 に開催された標記協議会の内容・都医からの伝達事項等について

(2) 各部報告

総務部：1/18 に開催された「新年賀詞交歓会」の状況等について

学術部：2/20 「パネルディスカッション」福生HPにて開催、参加依頼

(3) 地区会報告(各地区理事)：

青梅市 1/23 行政との懇親会開催

あきる野市 1/20 定例会開催

(4) その他報告

「西多摩地区医療懇話会(2/1)」での発表内容について説明報告

【2】報告承認事項**(1) 入退会会員、会員異動について**

資料により、準会員1名の退会が報告された

(2) 令和7年度市立保育園嘱託医(内科医)の推薦について(依頼)

標記依頼については、地区会にて調整が済んでいることから、資料にある医師を推薦することが提案され承認された

(3) 2025年度「診療報酬請求書等」の提出日について

資料により、標記提出日(案)が示され承認された

【3】協議事項**(1) 「2025年度 事業計画(案)」について**

資料(2025年度事業計画案)により今年度との相違点及び新規事業案について説明、各理事持ち帰り確認検討を依頼、修正点等あれば事務局に連絡し、次回理事会において再協議のうえ決議することとした

会員通知

○会報1-2月号

○宿日直表(青梅・福生・阿伎留)(西多摩医師会HP会員ページ、会員メニュー内(会員専用)に掲載)

○学術講演会(1/20、2/19、2/26)

○産業医研修会(三鷹市医師会3/1)

○産業医研修会(北多摩医師会4/17)

○健康スポーツ医実地研修会(東京医科大学医師会3/1)

○2025年度診療報酬請求書等提出日一覧表

○高齢者インフルエンザ予防接種実施報告兼請求書の受付について

- 日医かかりつけ医機能研修制度に係る令和6年度修了申請について
- 西多摩医師会脳卒中医療連携検討会「市民公開講座」(3/22) 開催案内
- 西多摩在宅安心サポート事業説明会開催案内 (2/12)
- 第22回西多摩パネルディスカッション2025 開催案内 (2/20)
- 令和6年度第2回「地域包括ケアシステム推進講座」開催案内 (3/3)
- 「医療従事者のための糖尿病セミナー」開催案内 (3/13)
- 「糖尿病合併症を理解するための勉強会(歯科医師)」開催案内 (2/6)
- 医療保険委員会より「医療保険講習会(長期取載品の選定療養について)」開催案内 (2/27)
- 西多摩歯科医師会より 公開講演会(3/15) 開催案内
- 市立青梅総合医療センターより 外来感染対策向上加算地域連携合同カンファレンス (2/25)
- ” ” 「病診連携懇話会」開催案内 (3/5)
- 公立阿伎留医療センターより 外来感染対策向上加算地域連携合同カンファレンス (1/21)
- 公立福生病院より 「病診連携講演会」開催案内 (2/14)
- ” ” 感染対策向上加算「地域連携合同カンファレンス及び合同訓練」 (1/27)
- 武蔵野赤十字病院より 令和6年度 脳卒中・心臓病等総合支援センターモデル事業脳卒中「市民公開講座」(厚生労働省事業)のご案内 (3/1)
- 「がん治療連携指導致料」の施設基準届出に係る連携保険医療機関の新規追加及び届出内容の変更等について(令和7年4月1日算定)
- 都立小児総合医療センターだより
- 学校医会報
- 令和6年度「日本医師会生涯教育講座」の追加開催について
- 令和6年度第2回主治医研修事業(介護保険制度・障害者総合支援法)研修会の開催について
- 令和6年度診療報酬改定において経過措置を設けた施設基準の取扱いについて
- 令和6年度ぜん息治療講演会における講演動画および資料の掲載について
- じん肺標準エックス線写真集改定案に対する意見募集の周知について
- 令和6年度地域小児医療研修事業(第1回小児救急研修会)の実施について
- 令和6年度「医療保険講習会」及び「医療保険事務講習会」の講演動画・資料のホームページ掲載について
- 感染性胃腸炎の流行期に向けた感染防止対策の徹底について
- 日本脳炎患者の発生に係る注意喚起について
- 令和6年度母子保健講習会の開催について
- 新生児におけるエコーウイルス11型(E-11)感染症の発生について(注意喚起及び情報提供依頼)
- 「予防接種必携」及び「B類疾病予防接種ガイドライン」について
- 令和6年度東京都ACP推進事業「アドバンス・ケア・プランニング取組推進研修」の開催について
- 令和6年能登半島地震に伴う災害の被災者に係る保険医療機関等における一部負担金等の取扱いについて
- 「令和6年度性犯罪・性暴力被害者支援のための医療従事者向け研修」周知について(依頼)
- 令和6年度東京都医療機関デジタル化推進セミナー(第3回応用編)の開催について
- 外来感染対策向上加算の届出について(注意喚起)
- インフルエンザの警報発表に伴う予防及びまん延防止対策の徹底について
- 令和6年度東京都医療機関物価高騰緊急対策支援金の実施について(通知)

- 令和6年度医療機関における外国人患者対応支援研修（基礎編）及び（実践編）の開催について
- 令和6年度「日本医師会生涯教育講座」の追加開催について
- 令和6年度 東京都アレルギー疾患治療専門研修のご案内について
- 令和6年度「小児等在宅移行研修」（多職種合同研修）の開催について
- 「小児かかりつけ医のための発達障害スキルアップ研修会（Web開催）」のオンデマンド配信開始の周知について
- 乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチンの今後の供給見通し等について
- HPVワクチンのキャッチアップ接種に関する注意喚起について
- 抗インフルエンザウイルス薬等の安定供給について
- 協定締結医療機関等向け感染症対策研修について
- 「小児科医からのワンポイントアドバイス2024」周知について
- 「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー」について
- 令和6年度東京都後発医薬品安心使用促進に係る医療関係者向け講演会の開催について
- 動ける医ケア児を支援できる小児科医・一般内科医養成研修会～園医・校医として知っておきたい知識～の開催について
- 訪日外国人受診者による医療費不払いの発生防止に向けた訪日外国人向け周知動画について
- 「医療デジタルデータのAI研究開発等への利活用に係るガイドライン」の留意点について
- 今般の感染状況を踏まえた感染症対症療法薬の安定供給について
- 東京都医師会・東京都獣医師会合同開催講習会の開催について
- 新たな地域医療構想及び医師偏在対策に関するとりまとめについて
- 令和6年度「小児等在宅移行研修」（多職種合同研修）の開催について
- ベースアップ評価料の届出を大幅に簡素化した新様式の説明資料について
- ベースアップ評価料に係る届出様式について
- 「COVID-19 感染症セミナー in 東京～新型コロナウイルス感染症をめぐる今～」の周知依頼について
- HPV ワクチン接種に係る医療機関向け研修会の開催について
- 東京都アレルギー疾患医療連携研修（第4回）の開催について
- クラウドファンディングのお知らせについて～ファシリテイドッグの2チーム目の実現を目指して～
- 令和6年度化学物質管理強調月間の実施に伴う協力依頼について
- 風しんの追加的対策における風しん抗体検査及び風しんの第5期の定期接種の費用請求及び支払い事務の終了に関する東京都国民健康保険団体連合会ホームページの掲載について
- 「はたちの献血」キャンペーン及び「春季」キャンペーンの実施について
- 犯罪被害者等支援に関する御協力について（依頼）
- 令和6年度児童虐待対応研修【専門講座第5回】の開催について
- 令和6年度認知症サポート医地域連携促進事業「とうきょうオレンジドクター」活動報告会（第1報）の開催について
- 花粉症一口メモの送付について
- 麻しん（はしか）の発生について
- 令和6年度 東京都アレルギー疾患治療専門研修のご案内について
- 食中毒の発生について
- 新型コロナウイルス感染症に対する経口抗ウイルス薬（ゾコーバ錠 125mg 及びラゲブリオカプセル 200mg）の妊娠する可能性のある女性への投与に係る情報提供（電子化された添付文書の改訂及び資材の活用徹底等について）
- 東京都医師会主催「医業継承セミナー」の

開催について

- 「令和6年度中皮腫の診断精度向上のための講習会」のご案内
- 人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）普及啓発用資材及びイベント動画の公開について
- 医師資格証 サポートセンター開設のお知らせについて
- 令和6年度地域小児医療研修事業（第2回小児救急研修会）の実施について
- 令和6年度「日本医師会生涯教育講座」の追加開催について
- 抗インフルエンザウイルス薬の適正な使用と発注について
- 1か月児健康診査マニュアルについて（情報提供）
- 今冬のインフルエンザ感染急拡大への対応について
- 「一般の方々に対する新型コロナワクチン等の定期接種と安全性の情報提供」に関する周知依頼について
- マイナ資格確認アプリ（居宅同意取得型）の利用に関するQ&Aについて
- 内閣府政府広報室が制作したマイナ保険証PR動画のご活用について
- コロナ後遺症オンライン研修会の開催について
- 令和6年度「都民アレルギー講演会」の開催について
- 令和6年度新型インフルエンザ等対策研修の開講について
- オンライン診療その他の遠隔医療に関する事例集について（再周知）
- 厚生労働省委託事業「訪日外国人受診者による医療費不払い防止対策に関する講演会・報告システムに関する説明会（令和6年度第2回）」のご案内について
- 令和6年度若年性認知症に関する医療機関向け研修会の開催について
- 「第2回在宅医療シンポジウム」の開催について
- 日本医師会公式YouTubeチャンネルの登

録並びに日本医師会LINE公式アカウントの友だち追加へのご協力をお願い

- 令和6年度電子版お薬手帳の活用等に向けた周知のお願いについて
- 令和6年度小児・AYA世代がん長期フォローアップ研修会の周知協力について（依頼）
- 令和6年度第10回母子保健研修の実施について
- 「医療機関におけるサイバーセキュリティ確保事業」の実施に係る支援対象病院の選定について
- 流域下水道管の破損に起因する道路陥没事故にかかる介護報酬等の柔軟な取扱い（基準緩和等）について
- 流域下水道管の破損に起因する道路陥没事故により被災した要介護高齢者等への対応および被災者に係る被保険者証の提示等について
- 流域下水道管の破損に起因する道路陥没事故に伴う災害の被災者に係るマイナ保険証又は資格確認書等の提示等について
- 令和7年2月4日からの大雪に伴う災害にかかる介護報酬等の柔軟な取扱い（基準緩和等）について
- 令和7年2月4日からの大雪による災害により被災した要介護高齢者等への対応および被災者に係る被保険者証の提示等について
- 令和7年2月4日からの大雪に伴う災害の被災者に係るマイナ保険証又は資格確認書等の提示等について
- 日本医師会ペイシエントハラスメント・ネット上の悪質な書込み相談窓口開設のお知らせ
- 公正競争規約についての御理解と御協力をお願いについて
- 医療事故情報収集等事業「医療安全情報No.218」の提供について
- 第7期「東京在宅医療塾」資料及び講義映像について
- 花粉症予防行動に関する普及啓発について

医 師 会 の 動 き

令和7年2月17日現在			
医療機関数	190	病院	27
		医院・診療所	163
会 員 数	500	正会員	207
		準会員	293

会 議

1月9日	西多摩医療提供体制懇話会
16日	在宅難病訪問診療調整委員会
18日	令和7年新年賀詞交歓会
24日	在宅難病訪問診療（あきる野市）
25日	在宅医療推進強化事業会議
28日	定例理事会
30日	在宅難病訪問診療（青梅市）
2月1日	西多摩地区医療懇話会
12日	在宅医療安心サポート事業説明会
12日	在宅医療推進強化事業会議
13日	第4回西多摩地域糖尿病医療連携 検討会
19日	広報部会（会報編集）
25日	定例理事会

講演会・その他

1月9日	医療保険委員会（整備会）
16日	「糖尿病合併症を理解するための 勉強会（眼科専門医）」(Web 配信) 演題：「糖尿病の眼合併症について」 演者：かごしま眼科 院長 鹿児島 武志 先生
20日	学術講演会（医師会館＋Web） 『認知症治療・ケアセミナー in 西多摩』 座長：医療法人社団 幹人会 福生 クリニック 院長 玉木 一弘 先生 《特別講演》 演題：「アルツハイマー病治療の 過去と未来」 演者：医療法人社団 創知会 メモ リークリニックお茶の水 理事長 筑波大学 名誉教授 朝田 隆 先生
23日	西多摩医師会館「糖尿病教室」「個 別栄養相談」

	講義1：「糖尿病と眼の関係につ いて」かごしま眼科 院長 鹿児島 武志 先生
	講義2：「体重について考えましょ う」三瓶直美栄養士（ホームケア クリニック青梅） 栄養相談：木下栄養士（市立青梅 総合医療センター）藤田栄養士 （羽村三慶病院）
2月6日	「糖尿病合併症を理解するための 勉強会（歯科医師）」(医師会館＋ Web) 司会：西多摩歯科医師会 副会長 大野 博文 先生 演題：「歯科から見た歯周病と糖 尿病の関係」 演者：高野歯科クリニック 院長 高野 真 先生
7日	医療保険委員会（整備会）
13日	法律相談
19日	学術講演会（Web） 『気象病と脳卒中を考える』 《基調講演》 演題：「気象病と脳血管障害につ いて」 演者：公立福生病院 脳神経外科 部長／気象予報士 福永 篤志 先生 《特別講演》 演題：「脳卒中のリスク管理と脳 卒中後の治療戦略」 演者：慶応義塾大学医学部 神経 内科 選任講師 伊澤 良兼 先生
20日	西多摩医師会館「糖尿病教室」「個 別栄養相談」 講義1：「糖尿病と心臓の異常」 市立青梅総合医療センター 循環 器内科部長 栗原 顕 先生 講義2：「塩分について考えましょ う（仮）」小松丈博栄養士（大聖 病院） 栄養相談：浜中栄養士（高木病院） 藤田栄養士（羽村三慶病院）

20日 第22回 西多摩パネルディスカッション2025 ～睡眠障害～
 司会：西多摩医師会 学術部長
 松村 昌治 先生

【講演】

1) 『睡眠時無呼吸症候群と心血管疾患』 公立阿伎留医療センター 循環器内科 部長 松永 洋一 先生

2) 『神経変性疾患とREM睡眠行動異常』 市立青梅総合医療センター 脳神経内科 部長 田尾 修 先生

3) 『データで見る睡眠と健康～組織の取り組みから始まる医療と健康の未来～』
 新町クリニック 院長
 神應 知道 先生

4) 『睡眠と健康』 公立福生病院 精神科 診療部 部長 保科 光紀 先生

【パネルディスカッション】

パネリスト
 公立阿伎留医療センター 循環器内科 部長 松永 洋一 先生
 市立青梅総合医療センター 脳神経内科 部長 田尾 修 先生
 新町クリニック 院長 神應 知道 先生
 公立福生病院 精神科 診療部 部長 保科 光紀 先生

26日 学術講演会 (S&Dたまぐーセンター+Web)
 『Alzheimer's Disease Network Conference in 西多摩』

【講演1】【座長】 市立青梅総合医療センター 精神科 部長
 岡崎 光俊 先生
 演題：「レカネマブ投与体制を見据えた西多摩地域における診療連携」
 演者：青梅成木台病院 地域拠点型認知症疾患医療センター 主任(精神保健福祉士) 細野 健 氏

【講演2】【座長】 医療法人社団 幹人会 福生クリニック 院長
 玉木 一弘 先生
 演題：「アルツハイマー病の診療と診断について～当院における取り組み～」
 演者：市立青梅総合医療センター 脳神経内科 部長 田尾 修 先生

27日 医療保険講習会 (医師会館+Web)
 司会：西多摩医師会 総務部 保険担当理事 松本 学 先生

《講演》
 演題：「長期取載品の選定療養について」
 演者：沢井製薬株式会社
 石川 康毅 氏

役員出張

1月9日 令和6年度摂食嚥下機能シンポジウム

11日 西多摩歯科医師会新年会

11日 東京都柔道整復師西多摩支部新年会

15日 令和6年度第2回地域医療構想調整会議

17日 新年地区医師会長連絡協議会・懇親会

2月6日 西多摩学校保健連絡協議会

6日 西多摩地域保健医療協議会「地域医療システム化推進部会」

7日 令和6年度地区医師会救急担当理事連絡会・東京都指定二次救急医療機関合同連絡会

7日 西多摩地域保健医療協議会「保健福祉部会」

17日 令和7年第1回多摩ブロック医師会代議員連絡会懇親会

21日 地区医師会長連絡協議会

21日 多摩ブロック医師会長連絡協議会～会長・副会長連絡協議会～

26日 令和6年度都立青梅看護専門学校運営協議会

27日 西多摩地域保健医療協議会「生活衛生部会」

【名称変更】

(新) (医社) 朝音梵 日の出あきる野眼科
(旧) 日の出あきる野眼科

【退会会員】(準会員)

氏名 唐橋 善雄 (死亡)
勤務先 廃業準会員

表紙のことば



『ハナミズキ』

撮影地：羽村市武蔵野公園
4月になると毎年見事に色づきます。

羽村市 眞鍋 勉

【法人化・開設者変更】

(新) (医社) 朝音梵 日の出あきる野眼科
理事長 安里 崇徳
(旧) 安里 崇徳

お知らせ

保険請求書類提出締切日

令和7年 4月 (3月診療分) **4月8日 (火)** 正午迄
令和7年 5月 (4月診療分) **5月7日 (水)** 正午迄
(締切日以前の提出も可能です)

法律相談

西多摩医師会顧問弁護士 堀 克己先生による法律相談を
毎月 第2木曜日午後2時 より実施いたします。
お気軽にご相談ください。

◎相談日 4月10日(木)
5月8日(木)

◎場所 西多摩医師会館
◎内容 医療・土地・金銭貸借・親族・相続問題等民事・
刑事に関するどのようなものでも結構です。

◎相談料 無料 (但し相談を超える場合は別途)
◎申込方法 事前に医師会事務局迄お申込み願います。
(注) 先生の都合で相談日を変更することもあります。

訃報

【廃業準会員】青梅市 (青梅厚生病院)

院長 唐橋 善雄 先生 (享年 91 歳)

去る令和6年12月14日 ご逝去されました。
謹んで哀悼の意を表しご冥福をお祈りいたします。



2025年度診療報酬請求書提出日一覧表

2025年度（2025年4月～2026年3月）各月の診療報酬請求書提出期限は下記の通りです。

2025年	4月8日（火）	正午まで
	5月7日（水）	//
	6月6日（金）	//
	7月8日（火）	//
	8月6日（水）	//
	9月8日（月）	//
	10月8日（水）	//
	11月6日（木）	//
	12月8日（月）	//
2026年	1月7日（水）	//
	2月6日（金）	//
	3月6日（金）	//

※ 提出期限前でもご提出いただけます。

あ と が き

エコキュート（給湯器）が昨年12月中旬から不調になった。操作パネルにエラー表示が頻出するようになり沸き上げが不安定になった。新築以来約20年間も使用していたから無理もない。年末年始は本体を再起動してなんとか乗り切った。そして今年1月中旬、ついに動かなくなった。お湯が全く出ない状態を経験することとなった。

もちろんそうになったら困ると思って年明けから買い替えは検討していた。家電量販店に頼むと割高になるのはエアコンの入れ替え工事の時に理解できていた。数年前のエアコンの入れ替え工事は、ネットで評判の良かったエアコン専門業者にお願いした。家電量販店にお願いするよりも圧倒的に安く仕上がった。対応も作業内容も問題なかった。

その経験があったので今回もネットで評判のよいエコキュート専門業者にお願いした。圧倒的なスピードだった。火曜日の夜に見積もりのメールをお願いした。翌水曜日には詳しい見積もり内容と最短で金曜日には工事可能な返信。早い方が良かったのだが工事のために診療を半日休む必要があり躊躇した。木曜日にエコキュートが完全に沈黙し当初の空いていた工事日の予約は埋まってしまった。その木曜日に現地確認をしてもらって正式に発注。幸い日曜日午後1時に工事可能とのことでお湯の出ない生活は金土曜の2日間だけです。入浴できないのでキッチンでお湯を沸かしてそのお湯を利用し洗髪したり身体を拭いたりした。蛇口から温水がでないだけでも大変なのに、災害でライフラインが止まることを想像して、改めて電気と水が使えることのありがたさが身に沁みだ。

日曜日に待ちに待った入れ替え工事。若い職人さん2人が手際良く作業を行い3時間

ほどで入れ替え工事は終了。補助金が使えたため、本体代金、工事費、古いエコキュートの処分など全てコミコミで20万円台後半に収まった。工事の内容も金額面も含めて満足。その夜は2日ぶりに暖かいお風呂に入れて大満足でした。

開業して約20年。住宅設備を含めて今後色々な箇所に不具合が出るのが予想されます。新商品に買い替えできるものはなんとかなるでしょう。ただ近年は出せるお金があっても、商品の納入に時間がかかる、価格が高騰する、作業員不足で工期に時間を要するなどがニュースになることが増えている印象です。今後は今回のようにはスムーズに事が運ばないことも予想されます。不具合は早め早めの対応が大事だと思いました。

お風呂が大好きな自分にとって入浴できないことのストレスや入浴によってリフレッシュしていたことに気付かされました。今回の件は老いていく自分の身体について考える契機にもなりました。40代に腰のヘルニアをして苦しんだことが良い経験になって、それ以降は身体に気をつけるようになりました。幸い今まで腰以外に大きな不調はありません。身体は今回の工事のよう簡単に修理はできません。『健康はお金では買えない』は真理だと思います。ただし健康を維持することにはお金は惜しまない方が良いでしょう。食費を削るとか光熱費をケチるとそのツケは身体の不調に現れる気がします。不景気や物価高になると頭の痛くなるころでもあります。

少しずつ春の訪れを感じていますがまだまだ寒い時期が続きます。寒いと機器類でなく体調も不調なりがちです。皆様もどうぞお身体にはお気をつけてお過ごしください。

きくち耳鼻咽喉科クリニック 菊池 孝

一般社団法人 西多摩医師会

令和7年3月1日発行

会長 進藤幸雄 〒198-0042 東京都青梅市東青梅1-167-12 TEL 0428 (23) 2171・FAX 0428 (24) 1615

会報編集委員会

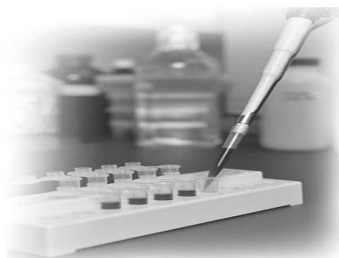
三ツ汐 洋 菊池 孝 奥村 充 馬場 一徳 小高 哲郎
近藤 之暢 古川 朋靖 神應 知道 中野 和広

印刷所 マスダ印刷 TEL 0428 (22) 3047・FAX 0428 (22) 9993

生命の輝きをみつめ

“いつの時代も、地域医療とともに”

ひとりひとりの健康で豊かな社会生活を掲げ
地域に根ざした検査所として歩んできました。
高度な技術と最新の設備で地域医療の
さまざまなニーズに対応しています。



登録衛生検査所



株式会社 武蔵臨床検査所

〒358-0013 埼玉県入間市上藤沢 309-8

TEL ; 04-2964-2621 FAX ; 04-2964-6659

URL ; <http://www.e-musashi.co.jp>

国民の健康と医療の向上をめざす

東京保険医協会

医師会と保険医協会はくるまの両輪です。
医師会の会員の皆様にも保険医協会への入会をおすすめします。

東京保険医協会 西多摩支部長 片倉 和彦

東京保険医協会 会長 須田 昭夫

資料請求は
こちらまで!



減点や返戻等の保険請求対策、年金や休業保障等の多彩な共済制度で
保険医協会はこれからも先生方をサポートして参ります。

〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-7 KDX新宿ビル4F TEL:03-5339-3601
FAX:03-5339-3449 E-mail:info@hokeni.org <https://www.hokeni.org/>

東京保険医協会 検索