

新しい年になりました。今年も皆様に支えていただきながら、スタッフ一同切磋琢磨して地域医療のために邁進していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

遅ればせながら、クリニック通信 25 号が出来ましたのでご一読ください。

### 院長ブログより 《夜明けのコーヒー》

先日、当院のホームページでお世話になっているYさんと、医師会で一緒に仕事をしているO先生とで食事をする機会がありました。医療機関のホームページを多く手がけており、テレビの医療ドラマを見るのも好きだと言われるYさん、この日はほろ酔い気分も手伝ってか、饒舌な口調で面白いことを言われました。

それは、ドクターやナースが緊急オペ(手術)などでテキパキと仕事をこなしている姿は本当にカッコいい、でもむしろ、ようやく仕事を終えて疲労困憊した姿のドクターが、まだ術衣のまま、病院の片隅でパンを黙々とかじっているような場面にカッコよさや哀愁を感じるというのです。

この場面、テレビの俳優のようにカッコいいかどうかは別として(笑)、まさに心臓血管外科医として病院に勤務していたころの自分の姿に重なりました。

一刻一秒を争うことの多いこの世界、深夜に緊急オペで呼び出されることもしばしば、特に冬場など、寒さに震えながらも冷たい水で顔を洗って無理やり目を覚まし、身だしなみもそこそこに家族の寝顔を横目に出かけたものです。今でこそ時効となりましたが、前夜のアルコールがまだ抜け切れていないことも数知れずでした。

息引き切って病院の裏口を守衛さんに開けてもらい、ひとけのない薄暗い廊下を足早に歩いて病棟に着くと、そこだけは不夜城のように慌ただしく、物々しい雰囲気にも包まれています。

解離性大動脈瘤などで緊急オペが必要と判断すれば、すぐに他の外科医や麻酔科医、オペ室のナース、人工心臓の技師さんたちに集合をかけなければならず、時としてその数 10 人くらいになります。

患者さんの容態がどんどん悪化して血圧が下がってきたりすると、オペ室に無事搬送出来るまでは生きた心地がしませんでした。

深夜のオペ室は独特な雰囲気にも包まれています。

緊急症例の場合は往々にして全身状態が悪い上、オペそのものが結構難しいことが多く、時間も 6~7 時間かかるようなこともザラです。

従って非常な緊張感に包



左側が院長  
(仙台循環器病センターにて)

まれますが、何とか山場を超えると、緊張が解けてどっと眠気が襲ってきます。けれどもさらにその猛烈な眠気を乗り越えて夜明け近くにもなると、どういうわけか皆ハイテンションになり、外回りの看護師さんがご機嫌な音楽をかけてくれたりして最後にもうひと踏ん張り頑張れるのです。



ようやくオペが終わって、点滴類やら血圧計やら心電計などのモニターをわんさかぶらさげた大きなベッドを皆で慎重に押して運び、オペ室の扉がガラガラと開く、そしてテレビでお馴染み

の場面のように、心配そうに見守るご家族の視線を感じながら、集中治療室に入室となります。

まだ人口呼吸器に繋がれたままの患者さんに緊張した面持ちで面会していただいたご家族から、涙ながらに「先生、皆さん、ありがとうございます」などと頭を下げられると、ようやく報われた気持ちになったものです。

患者さんの状態も落ち着き、安堵してふと我に帰ると、どっと溢れてくる疲労と空腹と口渇とに気づき、オペ着に白衣だけひっかけて階下にある自販機へ直行、出勤時にいた守衛さんに「お疲れ様でした！」なんて声をかけていただき少しほっこりし、自販機で買ったコーヒーとスナックを片手に、まさに疲労困憊した身体を椅子に投げ出すのです。



もう外はそろそろ夜のしじまが終わって空が白みかけている中、今日もみんなよく頑張ったな、患者さん元気になるといいな、なんて疲れた頭の中でしみじみ思うのでした。



それからひと時も経たぬうち、そんな夜中の壮絶な闘いなどまるでなかったかのように、いつものように病院の変わらぬ日常が始まるのです。

昨今、医療事故や医師のモラルの欠如がよく話題になりますが、世の中の大半の真面目な医療従事者たちは、人の命を救いたいという使命感で、こうして人知れず昼夜問わず奮闘しています。

助かった患者さんたちの中には、その後元気になって社会復帰された方々もおられれば、せっかく助かったのにまたもや不養生を重ねてしまっている方々もおられます。

でも、その陰には、名も知れぬ多くの医療従事者の献身的な働きと、そして何より、高額な治療、高度な治療でさえ誰でもどこでも安心して受けられる日本の素晴らしい医療制度があるのだということを理解していただければ、私たち医療従事者としても頑張り甲斐もあろうというものです。

## 今月の話題「頑張らないダイエット」

お正月休みもあっという間に終わり、日常生活が始まりました。  
この時期、「休みの間に食べ過ぎて体重がふえてしまって…」というお話をよくお聞きします。  
ダイエットのカギは習慣化にあり。我慢や頑張りは必須と思いがちですが、無理をするほど  
リバウンドのリスクが増加します。

では、成功の秘訣は、といえば…??

### ①「頑張りすぎないこと」

頑張りすぎると脳がストレスを感じて、そのストレスを回避しようと気持ちに揺さぶりをかけます。

### ②「毎日の習慣、動作を利用して負荷をプラスすること」

例えば、大股で元気に歩く、エレベーターを使用しないことなどです。

### ③「ふだん使っていない、使いにくい身体の部位を1日1回以上動かすこと」

電車など乗り物内で背筋を伸ばし、おなかをぎゅっとひっこめるだけでも十分です。

### ④「代謝アップの食品や食べ方を知ること」

生姜など代謝を促す食材を上手に使って、燃えやすい体質を作ることが必要です。  
サプリを有効に利用してみるのもいいですね。

なりたい自分に、理想の体型へ変身させましょう！



看護師MKより

## じむこらむ

今年の干支である“申(さる)”という文字の意味は、『手でまっすぐ伸ばすこと』で、“伸”という漢字の原字だそうです。

昨今テレビで高齢者運動能力テストやマラソン完走等のニュースをよく見ますが、ポジティブな思考で挑戦し続ける人は、自分の限界を伸ばして成長されているように感じます。

その原動力になっているのは、どんなことにもチャレンジしていこうという気迫と好奇心であるといえます。

マラソン大会に初出場、初完走した方のインタビューで、「もう限界と思った時には、次の電柱まで走ったらやめようと思い、それを繰り返していたらいつの間にか完走できた。」という話を聞いたことがあります。

自分の限界の壁は、実は自分自身が作り上げているものであり、「やってみれば出来る」という思考さえあれば、自分の限界の壁は際限なく広がっていくのかもしれない。

自分にとっての伸び代しろはそれぞれ異なると思いますが、いくつになっても少しでもその伸び代を広げる努力をしていけるといいですね。

事務スタッフMTより

## お知らせ 当院での点滴メニューについて

当院では皆様の健康のために様々な点滴メニューを用意しております。最近では肌の健康に良いとされるビタミンを混合した「美肌点滴」も人気です。比較的安価な価格で提供していますので、どうぞお試しください。詳しくはスタッフにおたずねください。

☆クリニック通信のバックナンバーをご希望の方は、受付でお申し出ください。  
院長ブログはHPからリンクしていますので、他のブログもぜひご一読ください。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長 大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>

診察時間 午前9～12時・午後4～7時 木・土曜日午後、日祝日は休診