



花燃ゆる季節になりました。

当クリニックもこの5月でオープン1年を迎える運びとなり、2年目に向けて気分も新たに鋭意努力していく所存です。クリニック通信第4号が出来上がりましたのでお送りいたします。

### 院長ブログより

いつぞや道を歩いていると、ある老婦人から声をかけられました。「先生、お久しぶりです！（^^）」

私がきょとんとしていると、「半年くらい前に診ていただいた です。あの時は本当にどうもありがとうございました。」と言われるのです。

私はどうしても彼女が思い出せません。でもせっかくご機嫌よく声をかけて下さったので、忘れたというのも申し訳ない、とにかく無難な話をしながら思い出すきっかけを作ろうと思い、こう言いました。

「ああ、 さんですね。思い出しました、その後いかがですか？お元気になられましたか？」

「ええ、とつても、先生のおかげで本当に元気になりました。でもね、最近、前立腺っていうんですか、少し腫れているとかでおしっこの出が悪くて泌尿器科のA先生のところにも通っているんです。」

ここで私は思わず「エッ」と叫びそうになりました。「この人はどう見ても女性だよなあ... いったいどういうことやねん??」私の心の中は焦りでいっぱいになりながらも、涼しい顔をして「そうですか、でも心配いりませんよ、A先生ならちゃんと治してくれますから安心して下さいね。」と、当たり障りのないことを言いました。



そうすると彼女は「ありがとうございます。主人がまた近々先生の所にご挨拶に何うと申しておりましたので、その時はまたどうぞよろしくお願いいいたします。ではお元気で！（^^）」と言い残して機嫌よく？去って行かれました。

ここで初めて、彼女は私が半年前に診たという患者さんの奥さんだとわかったのです。しかし結局その患者さんが誰なのかはその後も思い出せず、奥様には本当に申し訳ないことをしました。

医師を長いことやっていると、こういうことは結構あります。軽症だったり入院や通院期間が短くて印象の薄い患者さんや、ましてやそのご家族は顔を忘れてしまうことも多く、また学会報告にするほど非常に珍しいケースでも、検査や手術の所見を覚えているのに顔は全く覚えていないということもあります。

開業してからは電子カルテを使っているため記載スペースがほぼ無限にあるので、診察中の何気ない会話で知った相手の情報を、病気にすることだけではなく趣味やスポーツ、仕事や家族のことなどでもできるだけ書いておくようになりました。コンピューターは悪筆の私には本当に助かります。すると最初は思い出せなくてもそれを見ながら会話をしていくうちに、思い出せるようになりました。

そういう意味では、半年前に一度しか行っていない飲み屋のママさんなどは、イケメン（あるいはその逆？）でもない私の顔と名前をしっかり覚えてくれていたりして、商売とはいえその心意気は本当に大したものだと感心させられることが多々あります。

医師にとって患者さんやその家族は one of them ではあっても、彼等にとってのその医師はひとりであるわけです。開業医も飲み屋のママさんがある意味接客のプロとして見習う必要があるでしょう。

### 健康トピックス 血圧の自己測定の勧め

病院で血圧を測るといつもより高く驚いてしまう経験はありませんか？実は医師の前で血圧を測ると、緊張していたりして本来の血圧より高くなってしまいがちです。つまり正しい血圧はリラックスしている時に測ることが最適です。測定する時間は朝の起床後にリラックスしているときが最適かつもっとも重要です。実は日中よりむしろ早朝に血圧が上昇する人が多く（早朝高血圧と呼ばれます）、心筋梗塞や脳梗塞も早朝に起こる人が多いのもそのためです。言い換えれば朝の血圧をしっかり下げることが重要なのです。

高血圧はあらゆる生活習慣病を悪化させます。高血圧を疑われた人は、体重や体温と同じように自宅で血圧を測る習慣をつけましょう。血圧計は数千円程度で電気店などですぐ手に入ります。また血圧の管理方法や薬の種類も個人々々異なります。当院では循環器専門医の立場から詳しく説明し、あなたに最適な血圧の治療方法を見つけるお手伝いをします。



## 今月の話題 睡眠のはなし



あなたは1日に何時間の睡眠をとっているでしょうか？

私たちは人生の3分の1を「睡眠」という形で過ごしているといわれますが、あるアンケートによると、充実したと感じる睡眠時間には実際のところきわめて個人差が多いという結果が出ています。このことは、睡眠にとって重要なのは良質な眠りをとれたという自分自身の満足度である、つまり日中の眠気などがなければ睡眠時間自体は問題ではない、ということを示しています。

睡眠は1日の疲れを癒すとともに明日への活力源となります。逆に快適な睡眠がとれないと体内時計がうまく機能せず、いわゆる身体化症状が出現するなど健康への影響が出現することもあります。

厚生労働省が出している下のような指針を参考にして快適で楽しい1日を過ごしましょう。

### 快適な睡眠をとるため12の指針

1. 睡眠時間は人それぞれであり、日中の眠気で困らなければ問題ない
2. 刺激物を避け、寝る前に自分なりのリラックス方法をとる
3. 就床時間にこだわらない（ただし24時までの睡眠（黄金の睡眠）はそれ以降の睡眠より良質）
4. 毎日同じ時刻に起床する
5. 朝は光を入れ、夜間は間接照明を使う
6. 規則正しい食事と運動をする
7. 昼寝は15時前の20～30分が最適
8. 眠りが浅いときはむしろ遅寝早起きにする
9. 睡眠中の激しいいびき、呼吸停止、足のぴくつき・むずむずに注意する
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に相談する
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと
12. 睡眠薬は医師の指示で使えば安心



厚生労働省 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班，平成13年度研究報告書より

## 事務スタッフのお勧めシリーズ

## ブロッコリーの芯とじゃこの炒め物

<材料> 4人分  
ブロッコリー...1株  
じゃこ ...20g(お好みで)  
サラダ油 ...小さじ2杯  
ごま油 ...小さじ1杯  
薄口しょう油 ...大さじ1杯  
みりん ...大さじ1杯  
炒りゴマ ...大さじ1杯  
塩コショウ...少々

1. ブロッコリーの芯を細切りにし、熱湯に塩をいれサッとゆでてざるにあげて水気を切る。
  2. じゃこは乾煎りしておく。
  3. フライパンでサラダ油、ごま油を熱し、ブロッコリーの芯を炒める。
  4. じゃこを入れ、薄口しょう油、みりんを加えさらに炒める。
  5. 仕上げに炒りゴマを加える。
- \* ブロッコリーの芯は食感が良く甘みもあり、おいしい部分です。  
ブロッコリーのビタミンCとごまのビタミンEでアンチエイジングに役立ちます！

### ゴールデンウィーク中の診療について

**5月5日・6日の午前は診療しています！**

行楽や帰省などで具合が悪くなった方や、他院が休診で困っている方などもぜひお越しくださいね。



## 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