



皆様には日ごろから当院をご愛顧いただき、本当にありがとうございます。当院も5月に開院1周年を迎え、スタッフ一同気分も新たに頑張っております。クリニック通信第5号が出来上がりましたのでお届けいたします。

院長ブログより

若いころはよく他の医療機関で当直や外来のアルバイトをしました。当時は医師の待遇は今よりさらに劣悪で、卒業して大学の医局に研修医として入局したころは日給6000円程度、しかも日雇い待遇だったと思います。しかも高価な医学書を買ったり学会出張に行ったりもせねばならず、生活費を稼ぐためにアルバイトはまさに命綱でした。

私が初めてアルバイトに行ったのは医師になってまだ3ヶ月ごろのことです。初めてなので同期入局のK先生と二人で行きました。「3人寄れば文殊の知恵」などといいますが、とりあえず一人よりは何とかなるのではないかという気持ちでした。初めての症例はなんと若い男性の「嵌頓(かんどん)包茎」で、大事な一物の先が真っ赤に腫れあがってとても痛そうでした。そんな症例は教科書では知っていたものの実際に処置するのは初めてでしたが、肝の座ったK先生が「的確に？」処置をして難を乗り切り、「K先生は大したもんやなァ…」と妙に感動したのを覚えています。

結局二人バイトは数回続きましたが、その後は一人で行くようになりました。もう自分の力だけが頼りですから、いつも救急医療の本を何冊も鞆に忍び込ませて出かけたものでした。それでも救急車が近づくと生きた心地がしませんでした。病院にどんどん近づいてくるピーポーピーポー音がドブラー効果で急にキーが下がった時は、「うちじゃなかった(_ ;)」とホッと胸をなでおろしたものです。あらかじめどんな患者さんが来るか判った時は、まさに脱兎の如く大急ぎで本を調べて知識を蓄えました。

そんな時に強い味方は、やはりベテランの看護婦さ



ん(敢えて当時の言い方で呼びます)でした。まだまだ駆け出しの研修医で長田区のある病院にアルバイトに行った時のこと、右手を刃物で切った男の人が受診しました。手の甲から手首にかけて10cmぐらいにわたり深く切っており、どんどん出血しています。皮膚の下に鮮やかな黄色の脂肪がはっきり見えており、まさにザックリ割れている状態でした。幸い指の機能障害はなさそうですが、とにかく出血を止めなければなりません。



しかしここで大きな問題がありました。実はまだ大学ではまともに自分ひとりで縫合をした経験がなかったのです。しかしそんな素振りを微塵も見せるわけには行きません!これはなかなか手ごわい傷ですね。縫合するしかないでしょう」と、むしろ自分に言い聞かせるように言いながら、看護婦さんに手伝ってもらって何とか縫いあげました。私の額が汗びっしょりだったのは言うまでもありません。あとでその看護婦さん、「先生、初めてにしては上手だったですよ!」とニッコリ。彼女は私が初めての縫合だったのをちゃんと見抜いていたのです。私は恥ずかしさと、それでも私のことを誹りもせず立ててくれた優しさに脱帽しました。

その後もアルバイトを通じて得た知識、技術、経験は計り知れず、まさに「火事場の馬鹿力」で得た一生の宝物となりました。

数年前に始まった新臨床研修システムでは、研修医がオールラウンドな研修を経済的にも余裕を以て受けられるように、以前では考えられないくらい十分な報酬を与える代わりにアルバイトは禁止となりました。それにまだ未熟な研修医がアルバイトをすることは、医療安全や訴訟の問題から、しないでよいのならそれに越したことはないと思います。しかし幸か不幸か、私は様々なアルバイトを通じて、独りで救急患者さんを診る術も怖さも覚え、今となってはよい勉強になったと思っています。

健康トピックス 閉塞性動脈硬化症の診断と検査について

最近足先の色が悪くなってきた、冷たい、歩くとふくらはぎが痛くなってきたというような症状はありませんか?この病気は、心筋梗塞や脳梗塞と同じように、動脈硬化によって起こる動脈の病気のひとつで、下肢の動脈が細くなったり詰まったりする病気です。進行すると安静時にも痛み出し、さらに進行すると壊死が始まります。特に糖尿病のある方や喫煙者の方は発生率が高いようです。同じような症状をきたす病気に「脊柱管狭窄症」がありますが、この場合は治療法が全く異なります。

このためもし上記のような症状がある時はすぐにきちんとした診断をつけてもらうことが重要です。当院では、この病気を確実に診断することができますので遠慮なくご相談ください。この病気の診断に役立つ最新式の「**血圧脈波検査装置**」(Vasera VS-1000)も常備しております。

ダイエットの話 意外と知らないカロリー計算

最近では未曾有の健康ブーム、生活習慣病の予防やダイエット目的で、スポーツを行う方が増えています。中でもウォーキングはお金もかからず、誰でもどこでも気軽にできる有酸素運動なので、非常に盛んに行われています。しかし、歩くことがどれほど効果があるのか、たとえばどれほどカロリーを消費できるのか、ご存じの方は少ないようです。簡単にいえば、ゆっくり(時速4Km ぐらい)歩行した時の消費カロリーは 10 分間でたった 30Kcal(キロカロリー)、30 分では 90Kcalです。脂肪 1 キログラムは 7000kcal に相当しますから、だらだら歩いただけでは毎日 30 分歩いて 1Kg 痩せるのに約 80 日もかかることとなります。ちなみに少し速い歩行(時速 6Km)なら 40kcal、ジョギング(時速 8km)なら 80kcal をそれぞれ 10 分間で消費しますので、1Kg 痩せるには約 30 分の運動でそれぞれ約 60 日、約 30 日ということになります。もちろん運動後に「あーあ、のどが渴いた!」と言って糖分たっぷりの清涼飲料水を飲んでしまったら、せっかくの運動の効果も半減してしまうことは言うまでもありません。ダイエットに王道はありません、地道な努力のみです!



今月の話題

梅雨から夏にかけては、カビにとって絶好の環境になります。

カビには多くの種類があり、人の役に立つものと害になるものがあります。

おなじみのコウジカビ(酒、味噌、醤油)、アオカビ(ブルーチーズ、カマンベール)酵母(ビール、パン、ワイン)などは私たちの食文化に欠かせませんが、その一方衣食住におけるカビの発生は不潔さや美観の損失、食品の変質、真菌中毒症、アレルギー、感染症などを引き起こし、社会生活に多大な影響を及ぼします。特に年々増え続けるアレルギー性皮膚炎の原因の1つとして、全自動式洗濯機内でのカビの増殖が疑われているのは周知のとおりです。

カビの防止には、カビの栄養源となる有機物を取り除くためにこまめな掃除を心がけ、湿気を留めないように除湿や喚起に気をつけることが有効です。

カビ取り方法は市販のカビ取り剤を使うのもよいですが、消毒用エタノールでカビの発生している場所をふき取れば、殺菌作用でカビ死滅させることが出来ると言われています。身近なものでは、お酢をコットンに含ませて貼り付けておくのも良いとされます。カビ対策でじめじめした季節を乗り切りましょう。



事務スタッフのお勧めシリーズ

セロリの簡単ピクルス



<材料> 4人分
セロリ ...1本
レモン汁 ...150cc
(市販のポッカレモンなどでもよい)
イカの燻製 ...適量

1. セロリは筋を切り、拍子切りにする。
2. 平らな入れ物(タッパーなど)に1とイカの燻製とレモン汁(セロリが漬かるぐらい)を加え、冷蔵庫でふたをせずに1日置いたら出来上がり!

お酒のおつまみやおかずの1品として暑い季節にお勧めです。

お盆休みについて：お盆期間の8月13日(木)～16日(日)は休診とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

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。

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