



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。当院は2度目の秋を迎え、新しいスタッフも迎えて気分も新たにしております。

クリニック通信第6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

米国では、オバマ大統領が公約に掲げていた国民皆保険制度の導入の検討を始めたところ、多くの議員や国民、特に富裕層から、増税につながるとして猛反対の声が上がります。支持率も低下しているとのこと。米国では日本と違い個人が民間保険に入らざるを得ず、貧富の差によって受けられる医療に相当な格差があるのはもちろんのこと、保険そのものに入れないためまともな医療さえ受けられない国民も多いことは周知の通りで、世界一の経済大国ではあっても平均寿命は決して高くないことの一因ともなっています。



翻って我が国はどうでしょうか？私は国民皆保険制度を導入して久しい日本の医療ほど国民にとってありがたい、素晴らしい医療制度はないといつも感じています。一定の保険料さえ支払えば(しかも状況によっては免除されます)、いつでもどこでも、貧富や出自に関係なく、誰もがあまねく平等に最高の医療を受けられます。MRIやCTのような高度な検査はもちろん、心臓や脳の手術のような高度な医療もたいいどこでも受けられ、しかも何よりも医療費が安い。心臓手術の場合、たとえば心筋梗塞で冠動脈バイパス手術を受けて3週間入院すると、全額自費で払えば3-4百万円はかかります。もちろんこれでも米国と比較すればはるかに安いのですが、なんと日本では健康保険制度に加えて高額医療制度があるため、どんな人でも結局最終的な自己負担はたったの10万円ほどで済むというわけです。

私は神戸労災病院にいた3年前、海外在住邦人健康相談という事業のメンバーに選ばれ、アフリカ諸国(ケニア、タンザニア、エチオピア、エジプト)を3週間にわたって巡るという貴重な経験をしました。タンザニアではいくつかの病院を見学する機会を得ましたが、正直言ってハードもソフトもそのレベルは日本のそれとは雲泥の差でした。何しろまともな医療機器や技術がない上、優秀な人材がいても欧米に出て行ってしまう。だから心臓手術はおろか虫垂炎のような単純な手術さえ危ない。それでも富裕層は比較的まともな医療を受けられるものの、大部分の庶民は病気になっても貧困ゆえに病院にかかることさえ出来ないとのことでした。私はこの旅で発展途上国の医療レベルの低さに愕然としたと同時に、日本ほど恵まれている国はないのではないかと実感しました。

確かに日本も医療崩壊の危機が騒がれて久しいことは事実です。しかし日本人の医療に対する不満のレベルはアフリカのそれとは次元が違います。もちろん、小児科・産婦人科や外科系医師の不足とか、医療施設の偏在とか、高齢者福祉の問題など解決すべき大きな問題は山積しています。しかし待ち時間が長いとか、病院食がまずいとかというレベルの問題は(私はこれが小さな問題であるというつもりは毛頭ありませんが)、それだけ国民がいい意味でも悪い意味でも贅沢になったと言ふことの表れなのかもしれません。

世界に比類なき日本の医療制度の素晴らしさを享受できている幸せ、これを日本人は再認識してもよいのではないのでしょうか。そしてこの素晴らしい医療制度が今後ともずっと引き継がれていくように祈るばかりです。

季節性インフルエンザの予防接種をうけています。今年は新型インフルエンザの影響で生産本数が少ないので、早めの接種をお勧めします。

新型インフルエンザの話

新型インフルエンザが猛威をふるっています。鳥インフルエンザのように強毒性ではないものの、小児や、喘息などの基礎疾患のある人は重症化する危険性があるようです。治療にはタミフルやリレンザが有効ですが、漢方の「麻黄湯」も注目されています。古来からインフルエンザ(という呼び名ではなかったでしょうが)発症時に集中的に服用することで症状を早期に和らげることが知られ、その効果はタミフルやリレンザに劣りません。もちろん保険も効きますので当院でも積極的に処方しています。

ただ重要なのはまず予防です。徹底した手洗いとうがい、体調管理が、発症と重症化を防ぐのはいうまでもありません。ワクチン接種については詳細が決まり次第、待合やHPで公示いたします。



ミニレクチャー 健診で「心肥大」といわれたら

健康診断などで「心肥大」といわれたことはありませんか？実は、このことばは一般の方には「心拡大」と混同されることが多いようです。厳密に言えば「心肥大」とは、心臓の4つの部屋の中で最も重要な左心室と呼ばれる部屋の壁が正常より肥厚することをさし、「心拡大」とは心臓の部屋全体の幅が大きくなることをさします。またこれらが合併することもあります。心肥大は高血圧や心筋症、心臓弁膜症などで、心拡大は心臓弁膜症、心不全、心筋症などでみられます。前者は心電図や心臓超音波検査で、後者はレントゲンや超音波検査でわかります。

いずれにしてもこれらを指摘された時は重大な疾患が隠れていることがあるため、いちどは循環器の専門医に診察を受けることが重要です。



今月の話題 美容と健康に役立つ生姜（しょうが）

生姜は発汗、保温、老廃物の排出促進などの作用がある食材です。したがって食事に取り入れることでダイエットや肌荒れ対策となります。また、入浴剤として使うことで毛穴の汚れを取りやすくし、新陳代謝を上げて肌サイクルの活性化を促し、さらに冷え性やむくみの改善にも有効といわれます。

<簡単！手作り微量入浴剤レシピ>

生姜の効果に、重曹やハーブオイルのリラックス効果を加えて！

生の生姜を皮ごとすりおろします

重曹とすりおろした生姜を汁ごとガーゼに包み、湯船に入れます。

10分ほどで入浴できます。ユーカリオイルを1-2滴たらして香りを楽しんでください

- ユーカリオイルは殺菌作用や呼吸を楽にする効果があるので、風邪気味の時などにお勧めです。肩こりがある時はガーゼごと軽く肩にあてると和らぎます。
- 発汗すると水分が多く出ますので、入浴前には水分をしっかり補給し、また生姜の刺激が肌に合わない人や皮膚の弱い人は生姜の量を減らしたり、生姜を取り出してから入浴することをお勧めします。

（「2007 使える生姜！」より抜粋，改変）



事務スタッフのお勧めシリーズ 長イモのピリ辛和え

- 長イモ(15cmくらい)の皮をむいてビニール袋に入れて叩き、食べやすい大きさにする
- しょう油大さじ1杯、ゴマ油大さじ1/2杯、豆板醤大さじ1/2を合わせる
- 1に2を合わせて器に盛り、刻みのりを乗せて出来上がり。

長イモにはムチンと呼ばれる食物繊維が含まれ、高血圧や便秘に効能があります。

そのネバネバとした成分が体内への栄養吸収を効果的にします。疲労回復にもぜひご賞味ください。



今年もこれから秋、冬と寒い季節に入ります。

みなさまお身体にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。

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。

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