

早いもので今年ももう6月です。うっとうしい梅雨が明けたら猛暑の日々が待っていると思うと、ちょっと減入りますね。さて、クリニック通信23号が出来ましたのでご一読ください。

### 院長ブログより 《心和む電話》

先日、家族と三宮で外食をしていた最中に、突然私の携帯電話が鳴りました。

電話の主は、私が東京女子医大病院にいたときに同期だったF先生からでした。

F先生は、私が神戸労災病院にいたころ、岡山のある病院で心臓血管外科を立ち上げました。人手が足りないため、私は彼に頼まれて月に2回ほど週末に新幹線に乗ってオペの手伝いに行っていました。

私の開業後も2年くらいは続き、開業当初まだ経営的に大変だった私にとっても助かりましたし、懐かしい女子医大時代の話に花を咲かせながら仕事をするのは、ある意味楽しみでした。

F先生はある学会で上京した機会に知り合い数人で飲んでいるとのこと、久しぶりの突然の電話に驚いている私に向かって先生は、さらなるサプライズをくれました。

「先生、今からある人に電話代わりますよ、ほんとにびっくりするから！」とって電話口に出たのは、なんと、私が女子医大にいたころ、お世話になった女性検査技師のSさんでした。

私より4歳ほど年下の彼女は、今から20年以上も前、私がアメリカ留学から帰国して研修医の身分に戻って東京女子医大に移籍したころ、その検査技師として働いていました。横浜育ちのサバサバした、でも女性らしい暖かい気遣いのできる彼女は、肉体的にも精神的にも厳しい研修生活を強いられている私たちにとっては、頼りになる「姉御」であり「癒し」のような存在でした。

F先生や私にとっては、滅多にないオフの時に彼女たちとよく歌舞伎町などに繰り出して楽しく飲んだのもよい思い出です。

「先生、元気？開業したんだってね。よく頑張ったね、すごいなあ！」なんてチャキチャキした東京弁で喋る彼女の声は、20年前とちっとも変わっておらず、私の頭の中には、当時の思い出が走馬灯のように駆け巡っていました。

「先生、僕もSさんとは久しぶりで、あの頃の話ですごく盛り上がりだしてね、僕が先生の話をしたら、ぜひ今すぐ話したいっていうんですよ(笑)」とのこと、F先生の気遣いにも感激でした！

そしてそのほんの数日後、今度は深夜12時過ぎだったで

しょうか、布団の中でうとうとしかけていた私は、これまた突然の携帯電話で眼を覚まされました。

「先生、こんばんは！ Iです。覚えていらっしゃるでしょうか？」と少しアルコールが入っていると思いきその声は、なんと私が仙台循環器病センター時代にお世話になったI先生でした。

今は出世して愛媛のある基幹病院で心臓血管外科部長となったI先生も、今回学会で久しぶりに仙台に来て仙台時代の人たちと飲んでいる最中とのこと、電話口の向こうからはガヤガヤと楽しそうな熱気が伝わってきました。

驚いている私に向かって先生は、「先生、いやー、こんな時間にすみません(^◇^)。でもね、あの頃の話で盛り上がりだしてね、SHさん、覚えてます？ここにいますよ、ぜひ先生と話がしたいって！」とのこと。

SHさんは私が勤務していた頃のオペ室の女性看護師長でした。電話口に出たSさんはあの頃と同じく人懐っこい口調で、元気そうでした。今年からとうとう総看護師長なんかに祭り上げられてしまったけれども、自分はやっぱりオペ室で先生たちに器械出しをしている時の方が楽しかった、とのこと、優しい人柄で皆に慕われていたSHさんらしいなあ、と思いました。

そして、偉くなってもあの頃と変わらず気さくな人柄でわざわざ電話をくれたI先生にも感謝でした。

時間的にも地理的にも遠く離れてしまった、私のごときただの平凡な医師を、彼らが楽しい思い出とともに覚えていてくれたこと、気にかけてくれていたこと、これほどありがたいことはありません。

勤務医の時は学会等で遠出をする機会も多く、旧友と再会することも容易でしたが、開業してからはそういった機会を持つことは物理的になかなか難しくなりました。

そんな気持ちを察するかのようになんか私に連絡をしてくれたF先生、I先生の優しく、そしてちょっとお茶目な人柄、そして検査技師のSさん、看護師のSHさんの温かく人懐っこい人柄に久しぶりに触れて、本当に心和まされました。彼等には感謝の言葉しかありません。

人間は所詮孤独な生き物です。でも、どんなに強がっていても、人は一人では生きていけません。人と触れ合うこと、つながることによる心のぬくもりを求めているのです。

どこかで自分のことを思ってくれる人、気にかけてくれる人がいる、そしてそのことがわかっただけで、誰しもが救われるのではないかと思います。



## じむこらむ ⑪紫外線とうまくつきあいましょう！

### <紫外線と日焼け>

アジア人特有の細やかな肌理(きめ)。その肌に突き刺さる紫外線は、シミ、しわ、たるみ、くすみといった肌のトラブル招く原因となります。

どんなトラブルも深刻化する前のお手入れがカギ、つまり美肌の秘訣は先手必勝です。

1年中のケアは当たり前ですが、夏の紫外線は特別！

夏の紫外線は冬の2倍といわれ、日照時間の長さから、ちょっとだからと油断していたこともダメージになります。

そして1日の中でも紫外線を浴びやすいのが洗濯干し、車の運転、そして夕方。どんなに朝バッチリ日焼け止めを塗っても夕方まで効果は期待できません。夏はひと手間プラスのケアが大切です。

地上に届く紫外線はUVAとUVBの2種類がありますが、そのうち95%以上はUVAです。

UVAは肌の真皮の奥まで到達し、線維組織を生成する細胞にダメージを与えるため、肌は弾力を失い、長い年月をかけてしわやたるみのもととなります。一方、UVBは真皮までは到達せず量としてもわずかですが、エネルギーが強力なので短時間で日焼けの原因となります。

### <用途別日焼け止めの選び方>

日焼け止めといっても数多あれど、ちょっとそこまでお出かけといった場合でも、ビーチに行くような場合でも、同じ日焼け止めを使っていますか？

材質もクリーム、乳液、スプレーなど数えきれないタイプの日焼け止めがありますが、それぞれの利点を知って、シーズンごとに使い分けるようにしましょう。

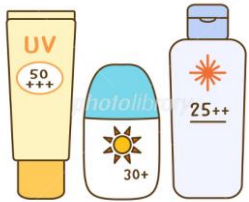
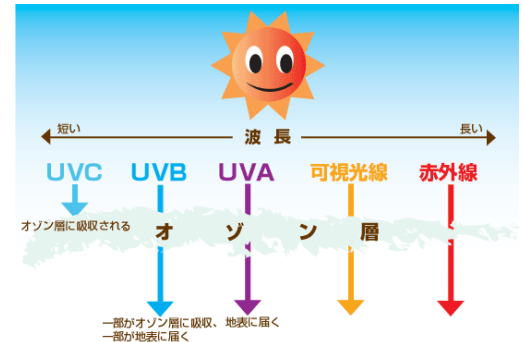
それから顔用、身体用といった、身体の部位別の使い分けはできていますか？顔は同じ皮膚でも身体より敏感ですから、刺激の少ないものを使用した方がいいようです。

日焼け止めの効果を表すSPF値の高いもの(40以上)には紫外線吸収剤が含まれていることが多い一方、SPF35以下のものには肌の表面で受けた紫外線を乱反射させて散乱させる放射線散乱剤が使われており、「ノンケミカル」と呼ばれます。

そして何よりも、どんなに効果が高いものでも、塗り直しが必要ということをお忘れなく。SPF1で効果が20分続くといわれるので、例えばSPF30ならば600分になり、10時間の効果があると考えます。しかし汗で流れてしまうとその効果は薄れてしまうので、1日の中で紫外線の強い10-14時は、塗り直しなどのケアが肝要です。

日焼け止めを賢く使って、これからやって来る暑〜い夏の日の紫外線から肌を守りましょう！

(事務スタッフMTより)



## お知らせ 渡航ワクチンについて

グローバル化が進み、仕事に留学にとますます海外へ行く機会が増えています。渡航する際に必要な予防接種や接種スケジュールについては不安も多いことと察します。当院では渡航前のワクチン接種に関するご相談も承っておりますので、遠慮なくお申し付け下さい。

「今月の話題」は、今回は休ませていただきます。

☆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。  
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