

新しい年が明けました。今年もスタッフ一同新たな気持ちで鋭意努力していく所存ですので、ご指導ご鞭撻のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、クリニック通信 32 号が出来ましたのでご一読ください。

院長ブログより 《信頼あってのかかりつけ》

意外なことですが日本は人口あたりの医師数が先進国の中でも少なく、逆に病院の数や年間の受診回数はダントツでトップクラスです。これは、医師 1 人当たりが診る患者数が他国に比べて驚くほど多いということを意味するわけで、我が国の医師の過重労働の大きな要因となっています。

日本の医療は、世界に誇れる国民皆保険制度と、医療従事者の身を削るような献身的な働きによって支えられてきたと言っても過言ではありません。

しかし、世界に類を見ない超高齢化社会の到来による医療のニーズのますますの高まり、患者サイドの権利意識の高まり、さらに何よりも今まで野放し状態だった大病院志向が、医療現場をあまりにも疲弊させてしまってきたことは周知の通りです。

そこで国が力を入れたのが、かかりつけ医制度です。風邪などの軽傷の疾患や高血圧などの慢性疾患の管理、簡単な外傷、医療相談、在宅医療、介護支援など、医療や介護に関することはまずゲートキーパーとしての「かかりつけ医」で対処し、必要に応じて設備の整った病院に紹介するという仕組みです。かかりつけという言葉自体は以前からあり別に目新しいものではありませんが、これを諸外国における家庭医や GP (General physician) のように、よりはっきりと定義づけようというものです。

昨年診療報酬改定でもますますその方向が明確になり、在宅医療を始めかかりつけ医としての機能を果たせば報酬が増える仕組みがますます強化されています。また国も諸外国の GP や家庭医の制度にならって、幅広い診療を担う総合診療専門医を専門医制度の中に創設しました。

しかし、私は、こういった制度が無節操な大病院志向に歯止めをかけるのに役立つのはともかくとして、かかりつけ医というものを、他の専門医と同様に何か特殊な資格として位置づけることにやや違和感を覚えます。

そもそもかかりつけ医というのは何か意図的に作るものではないのではないかと思うからです。

最初は風邪でかかったけれども、専門の病気はもちろん、高血圧でも糖尿病でも幅広くみしてくれる、運動や栄養やサプリなど健康に関することはもちろ

ん、自分はもちろん家族の介護のことまで相談に乗ってくれる、はたまたプライベートの話など雑談も出来る、そして逆にこちらが教えられることもある、そんな風にして信頼関係が醸成されていく過程で、少しずつかかりつけ医として患者さんに認められていくのではないのでしょうか？

親身になって話しもろくに聞いてくれない医師が、いきなり、なにがしの資格を取ったからといって、今日から私があなたのかかりつけ医でござい、と言ったと



ここで両者の間に信頼関係がなければ机上の空論なわけです。

もちろん、そのためには我々医師も不断の勉強が欠かせませんし、どちらかといえば医学以外にもいろいろなことに興味を持ったり勉強したり、そして何よりも色々な人生経験を積んで人間力を磨いた方がいい。医学部を出たての二十代後半くらいの独身の医師が、たとえ決められた研修か何かを受けて資格の上では認められたとしても、それだけで患者さんが、自分のかかりつけ医として認めるかどうかというのは別の話だと思うわけです。

私はといえば、決して順風満帆ではなかった人生が、今となっては医師としての仕事にも役立っています。またもともと外科医であったことも奏功してけっこう守備範囲が広く、ありふれた内科的疾患はもちろん、簡単な外傷あるいは整形外科的処置や手術もこなしていますし、英語が話せるので外国人も多く訪れます。よほどの特殊な例は別として、自分の専門外であってもとりあえず受けつけるというスタンスも取っているため、それこそあらゆる症状の方が訪れますが、もちろん手に負えない場合は、今まで様々な手段で培ってきた人脈を利用して、適切どころへ紹介しています。

「どこへ受診したらいいかわからないので、とりあえず先生に診てもらおうと思いました」と言われたり、「いい先生だから」とのことで家族も連れてきてくれたりすると嬉しいものです。

いずれにせよ、これだけの情報化社会、医師も選ばれる時代になっています。

そういう意味では我々も気を引き締めて仕事をしないと、かかりつけ医として選ばれないどころか、医師としてさえも淘汰されてしまうような時代になったことは間違いありません。

ナースこらむ 「たかが注射，されど注射」

娘が3歳の時，予防接種中に大暴れしてせっかく穿刺した針が抜けてしまい刺し直し！という，かかりつけの小児科医にとっても娘にとってもがっくりの出来事がありました。

当院は治療目的の投薬・採血から健康増進目的の点滴・注射まで，他のクリニックと比較しても患者さんに穿刺を行う機会が多いようです。

「痛くない注射が出来れば」という想いの下，蚊が血を吸う仕組みにならった針の開発などを耳にされた方もおられるのではないのでしょうか。いずれ注射すべてがそんな針で出来るようになれば理想ですが，一口に注射と言っても実際は多種多様で，それぞれの用途に適した針を選択して行います。

表皮には1平方センチあたり100～200もの痛点があるとされていますが，それらをかいくぐって穿刺することは現実的には不可能で，「チクッとしますよ～」はなかなか避けられません。しかし，肌を張らせ素早く穿刺する，お子さん等では穿刺前に指でググッと圧迫する，などで痛みを最小限にできます。

また注射や採血を行う際，最も慎重になるのは穿刺による神経損傷です。「手先のピリピリやしびれはありますか」と確認するのはそのためです。個人差はあるものの大きな神経の走行は判っているのだから，穿刺を避けるべき部位があります。「ここがよく血管出ているのになぜ狙わないのか」と訊かれることがありますが，そんな理由からです。万が一しびれや腕の重だるさ等を感じたときには，我慢せず速やかに申し出てください。

注射が痛いのは当たり前。でも可能な限り苦痛は少なく！穿刺による合併症は起こさない！これらをモットーに今後も気を引き締めて業務を行いたいと思います。

(看護師SRより)



じむこらむ「脳トレの勧め」

最近7年間のブランクを経て仕事に復帰しました。子育てに奮闘してきた私は体力には自信がりましたが，仕事をどれだけ覚えているのか，またどれだけ覚えられるか不安でいっぱいでした。

その不安は的中…7年という年月に脳の衰えを感じさせられました。

皆さんは，脳に自信がありますか？実は脳もトレーニングによって鍛えられることができるのです。

そこで，暮らしの中で無理なく簡単に取り入れることができる『脳トレ』を3つご紹介いたします。

1. 利き手と逆の手で生活をする（歯磨き，スマホやリモコン，箸など，意識して逆の手を使う）
2. ウォーキングを楽しむ（義務感ではなく「楽しむ」ことが大事！）
脚を交互に動かし続ける動作に加え，いつもと違う初めての道を散歩するなどで見知らぬ風景を楽しむことにより脳が活性化されます。
3. 趣味を楽しむ（自分が心から楽しめる趣味があれば，なお最高！）
パズル，将棋，塗り絵や，手先を使う折り紙や手芸なども効果的
皆さんもご一緒に脳を活性化させて若返りませんか？

(事務スタッフMKより)



お知らせ

最近注射や点滴を希望される方が増えて待ち時間が長くなりがちで，大変ご迷惑をおかけしております。このたび，高濃度ビタミンC点滴など時間が長くなる点滴メニューについては，日によっては午前診の受付終了の12時からも可能といたしましたので，ご希望の方は受付やお電話でお問い合わせください。ただし，原則として事前に予約が必要であること，また日程等がご希望に添えない場合もあることをご了承ください。

☆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