



町医者をつぶやき

NO.9



日常生活での「人のつながり」と
「対面で接すること」の重要性を
考えさせられるこの頃です



医療法人社団医啓会 理事長 松本クリニック 院長 松本 正道

新型コロナウイルス感染症も、第6波の緊急事態宣言も解除され、withコロナ時代がきた感がありますが先はまだ見通せません。「新しい生活様式」の感染対策、外出自粛にも違和感がなくなり、宣言解除でレストランも近い存在になりました。ネットでの買い物も多くなり、パソコンを扱う機会は増え、今までの対面での生活が zoom での交流が当たり前になり、zoom会議も抵抗感がなく、学会、研究会にもWeb参加が普通になりました。会場に慌てて行く必要もなく、自分のペースでオンデマンドの講演に参加が可能で、そのメリットを実感しております。

コロナ禍で日常生活のオンライン化が一気に進んだ感があります。日常診療にも感染防止策として電話診療、オンライン診療の規制が緩和されました。患者さん側から見る利便性の第一は直接医療施設に赴く必要がないということで、医療施設内で感染症に暴露される危険性はありません。一方、診療側から見た課題は次のような点です。



ショッピングも



会議も 話し合いも



便利だけれど…

それでいいのかな

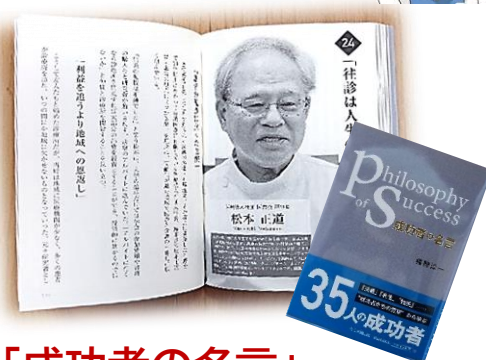
- ・クレジットカードを持っていない人が利用しにくい。
- ・患者さんにオンラインの利用料がかかる。
- ・個人情報漏洩のリスクがある。



う〜ん

従来の対面診療では医師は実際に触診や聴診をおこない、時には臭いで何かを感じることも、診療室に入ってくる患者さんの立ち振る舞いから心身の情報を得る場合もあります。このような理由で、実際にオンライン診療を当院で導入することに躊躇しております。現にコロナ禍でWeb参加、オンライン化が進んでいることで友人、知人と面と向かってのコミュニケーションをとる機会がなくなり寂しい思いをしております。事あるごとに対面の重要性、必要性を改めて実感し、日常生活における「人とのつながり」の意味を考えさせられるこの頃です。

毎日新聞出版からの
新刊書に松本理事長
が紹介されました。



「成功者の名言」と題し

過去から現在までの、様々な分野の
35名の成功者を支えた理念ともい
える言葉とその足跡を紹介した一冊
です。ぜひ一度ご高覧ください。

…………… 松本理事長は ……………

「往診は人生の学びの場」
「患者の視点に立った医療」
「利益を追うより地域への恩返し」
「病気でなく病人を治すべき」
「医者とは人生勉強を絶えずやって
いるようなもの」
「理論と本音の両方に配慮した治療」

の6つの視点で、皆様にお伝えした
ことをまとめました。
クリニックの受付にもご用意してい
ますのでお気軽にお声掛けください。

花と実の季節が到来



医啓会の福祉施設「おもしろい」と
「まごころ」の庭園に梅の花が咲き
ました。今年も大きな実がたくさん
なりそうです。ご利用者様手作りの
梅干しや梅ジュースが楽しみです。

ご家族の「かかりつけ医」をお持ちですか？

かかりつけ医とは



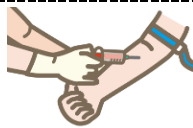
何でも相談でき、
状況をよく知り、
最新の医療情報を
熟知して、
必要時に専門医や
専門医療機関を紹
介できる、など
総合的な能力を有
している医師
のことです。

かかりつけ医の 5つの役割

① 相談を受ける



② 素早い診
断・治療



③ 適切な
医療機関
を紹介



④ ケアマネ
ジャーと
の連携



⑤ 看取りま
で対応



かかりつけ医を持つ 7つのメリット

① 病気や健康問題を
気軽に相談できる



② 的確・迅速な診断
が受けられる



③ 高度な医療機関と
の連携が迅速かつ
スムーズに行える



④ 意見書や指示書を書
いてくれる



⑤ 医療と福祉に関す
る相談や連携対応
をしてくれる



⑥ 在宅の看取りにつ
なげてくれる



⑦ 死亡診断書を書い
てくれる



かかりつけ医は、年齢や基礎疾患の有無に関らず、ご家族全員が持たれるようお勧めします。
お一人おひとりの健康管理に安心を提供、また有事の際には貴重な情報として役に立ちます。

お酒の飲み過ぎは万病のもと



コロナこわッ・外出の機会も激減

おうち時間が増えるといついつい昼間からお酒に手が出そう。でも…我慢・我慢!!

(自己管理しっかり) = (転ばぬ先の杖)

過剰な飲酒による健康障害

- ・ 消化器疾患・肝臓疾患・高血圧
- ・ 肥満・中性脂肪・痛風・糖尿病
- ・ アルコール性認知症など

健康のために注意すること

- ・ 適量を守りましょう
- ・ 食べながら飲みましょう
- ・ 週2日は禁酒日を作りましょう
- ・ 眠るための飲酒はやめましょう
- ・ 妊娠中は飲酒はやめましょう
- ・ 20歳未満の飲酒は禁物です

適量の目安は

- ・ ビール
中瓶一本まで
- ・ 日本酒
180ml (一合)まで
- ・ ウイスキー
60ml (ダブルグラス1杯)まで
- ・ 焼酎
100ml (コップ6分目)まで
- ・ ワイン
200ml (コップ1杯強)まで



病気のサインを見落とさないで!!

人間の身体には本能的に病気のサインが現れます。でも殆どの方はつつい軽く考えがち。早め早めに検査や治療をすることで、がんや心臓や脳などの大きな病気が手遅れになる前に防げることは少なくありません。

よくあるサインと病気の一例

- ・ むくみ…腎臓疾患、心臓疾患など
- ・ しこり…乳がん、その他のがんなど
- ・ 血便…胃がん、大腸がんなど
- ・ 頭痛、吐き気…脳疾患、脳腫瘍など
- ・ 黄色い目…肝臓疾患など

※このサインや病名はほんの一例ですが自分で気づきにくいものや、検査でなければわからないものもあります。

気になったらお早めにご相談ください

健康の秘訣は、早期発見・早期治療