

# ようこそ 家庭医療へ!

## 第83回 「逃げるは恥だが役に立つ」に学ぶ家庭医の立ち位置

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

診療部 石井 敦



TBSドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」が、昨年末の社会現象になりました。この番組のタイトルは、原作漫画の副題となっているハンガリー語のことわざ「Széyen a futás, de hasznos.」を意識したもののようです。「自分の戦う場所を選べ」つまり「自分の土俵で戦え」「自分の得意分野で勝負しろ」といった和訳が一般的に出回っています。

家庭医を名乗り、「何でも相談にのります」と言っている医師が、「専門外」と理由に診療を断ることはには勇気が要ります。症状の種類や疾患分野・患者さんの年齢や性別を問わずに対応することを使命としている家庭医にとって、診療を断ることはまさに、いわゆる「逃げ恥」そのものだからです。

しかし、家庭医が戦うべきでない土俵というものは確かに存在します。例えば、高次医療機関において可能な限り早期の緊急処置を要する患者さんのように、自身が診ることで、かえって患者さんの不利益になると判断される場合です。「逃げるは恥だが役に立つ」ので、診たいけれど取えず診ない方が良いと判断し、「断る」ことができることも、私たち家庭医にとって極めて重要かつ不可欠な能力のひとつなのです。

ところで、「自分の戦う場所を選べ」という「Széyen a futás, de hasznos.」の邦訳が、タイトルの「逃げるは恥だが役に立つ」や、実際のドラマの展開と、いまひとつマッチしていないような気がしたので、試しにエキサイト自動翻訳で直訳してみた結果、「恥は、実行時に、役に立つ」と出ました。どうやら、語源には「逃げる」という意味は含まれていないようです。というわけで、調べれば調べるほど、この言葉の真相がますます分からなくなってしまいました。(もともと正解が用意されていないのかもしれませんが…) どうせ正解がないのなら勝手に思いっきり自分流に意識してみました。「一時の些細な恥を恐れずに、患者さんの利益を最優先に考えて、それを実現するために前向きに突き進んで行けば、かならず成功を手にすることが出来る！」これまで通り、迷わずに進んでいく決意を新たにしました次第です。



昨年の忘年会の一幕、「恋ダンス」を踊る養生会職員。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。

### リハビリ POST 第70回

#### 転倒予防について

**高** 齢者において要介護と認定される原因はいろいろありますが、そのなかで、「転倒・骨折」は全体の約10%を占め、ワースト5に入っています。高齢になってからの健康管理というと、どうしても生活習慣病などの病気を考えてしまいますが、歩行機能などが低下し、要介護になる危険性は決して小さくありません。そこで、今回は皆さんに転倒予防についていくつかの注意点を説明したいと思います。

転倒の原因としては加齢により筋力が弱くなる、骨がもろくなる、バランスが悪くなる、視力が悪くなる、感覚が鈍くなるといった身体的な要因や、焦り、不安、緊張、注意力不足といった心理的な要因もあります。他にも、環境的な要因として、段差、滑りやすい床、部屋の明るさ、電気コード等の床の障害物といったものも含まれます。また、薬の中にはめまい、ふらつきといった副作用がでるものもあります。

転倒予防の代表的なこととして、「転ばない」体をつくるのが重

要です。そこで筋力トレーニング、バランストレーニング、足指運動などを定期的に行ってみましょう。そして環境的要因としては、住み慣れた家でも、転倒の原因となるものはたくさんありますので、もう一度見直して環境整備をしてみましょう。高齢の人は転倒すると、骨折、寝たきりになる危険性や外に出かけることが怖くなり、家に閉じこもりがちになったりします。転倒に対する不安をできるだけ小さくすることを心掛けてみてください。本人だけではなく、周りの方のサポートも必要です。

理学療法士 布施航



図：転倒の原因

## かしま荘通信

ふれあい餅つき

12/17(土)



年末恒例の「ふれあい餅つき(鹿島地区ふれあい会主催)」がデイサービスセンターにて行われました。鹿島地区子供会の子供たちが参加し、楽しい餅つきとなりました。つきあがったお餅は、ボランティアの方々のご協力でお雑煮やおしろこ・きな粉餅などにして美味しくいただきました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00～10:20  
会場 クリニックかしま会議室  
・1月 6日(金)  
・2月 3日(金)  
・3月 3日(金)

### 家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00  
会場 かしま病院コミュニティーホール  
・1月 19日(木)

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30  
2回目 15:00～16:00  
会場 クリニックかしま会議室  
・1月 14日(土)  
・2月 4日(土)  
・3月 11日(土)

### 乳がん患者のついで アイリスの会

日時 毎月第3水曜日 14:00～15:30  
会場 かしま病院コミュニティーホール  
・1月 18日(水)  
・2月 15日(水)  
・3月 15日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。