

ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦～

第94回

「走り過ぎは体に悪いですよ」って言わないで!

診療部 石井 敦



ランニングが趣味の私、この秋10月と11月の2ヶ月間に3つのフルマラソン大会に出場し、すべて3時間台で完走しました。そのための準備として、8月から300km以上のランニングに励んできました。そんな話をすると、多くの方から「そんなに走ったらかえって体に悪いんじゃないですか?本末転倒ですよ!」と

いった具合にお叱りを受けます。確かに走り過ぎですし体に悪いことは明白です。しかし、そのような指摘を受ける度に、私の心は乱されることとなります。それは何故でしょう?実はこの事例の中に、私達が家庭医として患者中心の医療の方法を実践していく上で大変重要な示唆が隠れています。

走り過ぎを指摘して下さる方々には恐らく、ランニングが趣味の人=健康志向の高い人(ランナーは長生きするために走っている)という思い込みがあり、「頑張っているのに早死にしては大変!」と心配して下さっているのかもしれない。しかし、もしも私の趣味が熊と格闘することで、この秋10月と11月の2ヶ月間に3頭のヒグマに戦いを挑み、なんとか生還したところだと。と言ったら、あきれて誰も何も言わないかもしれませんね。

熊と格闘することを趣味とする知人はいませんが、もしもそのような人がいるとすれば、健康のために戦うのではなく、その人にしか理解できない固有の悦び(萌えツボ)がそこに潜んでいるはず。そんな人に対して「危ないから止めなさい!」と一方的に言ったところで止めるはずありません。例えば極端になりましたが、ランニングも同様に、主な目的が健康のためではない人もいます。ちなみに、私が走る理由は単純で、もともと大好きなお酒が更に美味しくなるからです。う～ん、ますます体に悪そうですね(笑)

さて、医療を提供する私達の中には、医療機関を利用する患者さんは自身の健康のために受診しているし、健康増進のための努力をするべきである。なんて思い込みが染みついているのではないのでしょうか?私も「せっかく受診してくれているのに早死にしては大変!」とばかりに強引に禁煙指導したりと、医学的に正しいと思われることをどんなに力説しても、うまくいかないことが多々あります。そんな時には必ずと言っていいほど、詳しい事情や患者さんの想いを深く探らないと理解しにくい固有の物語が潜んでいます。家庭医には、患者さんが想いを充分に吐露できる環境を提供し、引き出された情報をもとに共通の理解基盤を見出し、患者-医師関係を強化していく能力が求められます。

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。



第81回

退院後、自宅での生活を送る方法

介護が必要な高齢者にとって入院とはその後の生活を変えてしまう大きな転機になることがあります。こうした時に考えなければならないのが、退院後の生活をどのように組み立ててゆくのかということです。今回は介護

が必要な方が退院した場合の在宅生活の過ごし方について考えていきます。

退院後の生活でまず問題になるのは、一人で身の回りのことがどれだけできるかということです。できない部分に対しては家族が面倒をみるわけですが、家族だけで医療ケアや24時間つきっきりで介護が出来るわけではありません。そういった家族の介護負担を減らしてくれるのが介護保険サービスです。

例えば介護サービスのひとつとしてデイサービスがあり、デイサービスを利用すれば日中は施設ですごすことができますし、最も介護が大変な入浴もここで済ませてしまうということもできます。こうなると家族の負担も大分軽くなります。また、安否確認や引きこもりの予防という意味合いもあります。そしてさらに買い物や掃除等の生活援助のサービスなどありますが、一人で暮らす方にとっては大変ありがたいサービスです。退院後もリハビリを継続したいという方は訪問リハビリや通所リハビリというサービスがあります。継続してリハビリをする事によって日常生活動作の幅が広がり、退院後に掃除・調理等の家事動作ができるようになったり、買い物で外出ができるようになったりすることにつながっていきます。

理学療法士 布施 航



かしま荘通信

文化祭

11/23(木)



今年も恒例の文化祭が開催されました。今回のクリエイティブドラマは、『かしま大捕物帳』と題して人気の「水戸黄門」「遠山の金さん」「暴れん坊将軍」の3つを合体させた時代劇が演じられました。職員と利用者様の息が合ったり、合わなかったりのお芝居に、会場は爆笑と拍手に包まれました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00~10:30

会場 クリニックかしま会議室

- ・12月5日(火)
こんな時どうしてる?~療養上の注意点あれこれ~
講師 クリニックかしま院長 佐野久美子
- ・1月9日(火)
一緒に学ぼう!!糖尿病からおこる病気あれこれ
~慢性合併症編~
- ・2月6日(火)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30

2回目 15:00~16:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・12月3日(日)
- ・1月13日(土)
- ・2月 未定

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

- ・12月 休み
- ・1月 未定

乳がん患者のついで アイリスの会

時間 14:00~15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・12月20日(水)
- ・1月17日(水)
- ・2月21日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。