



# そよかぜしんぶん



NO.3 2004. 6



少し遅くなりましたが、そよかぜしんぶん6月号をお届けします。今年も気候が不順ですが、今月号に話の出ている食中毒を含めて予防が大切です。無理をせずに取り切ってください。

## 「上手な医者」の選び方

「医者を選んでますか？」：レストランや美容院、ホテルや旅館は選ぶけど、医者？

レストランやホテル、旅館はガイドブックがありますが、医者を選ぶガイドブックはありません。

最近、やっと患者が選ぶ病院ランキングなどの本が出てくるようになりました。しかし、身近な医者はたいていそういう本には載っていません。

### 1、身近な医者を選ぶにはどうしたらよいでしょうか？

< 医者は特別の人間と思っていませんか？ > それは間違いです。医者も普通の人間です。だから、パチンコにも行きます、たまには旅行にも行きます。気分が悪いときもあります、もちろん、病気になることもあります。いらいらしているときもあります。優しい人もいれば、厳しい人もいます。

医者と言えども一人の人間です。医者を選ぶ基本は「人間的に尊敬できる良い医者」を選ぶ事です。医者だけ特別扱いで、人は悪いが腕は良いという医者を名医と言う人がいますが、人が悪かったら腕の使い方も悪くて、被害に会ってしまう患者さんもいるはずで。



### 2、< 「良い医者」を見分ける基準は？ >

患者さんを怒る医者はよくありません。

患者さん：「風邪をひいたようですが？」

医者：「風邪をひいたかどうかは、医者が診断するものだ。風邪をひいたとわかっているなら、医者にはかからなくていいよ。」

肝臓が悪くてお酒を控えるように言われている患者さんが、お酒を大量に飲んでしまったとき、

医者：「いくら注意しても少しも医者の言う事を聞かないね。悪くなっても僕は知らないよ。」

このような医者は、腕が良くても頭が良くても、医師としては失格ではないでしょうか？

患者さんを「叱る」のは時にありうることですが、患者さんを「怒る」のはあってはならない事です。

博士号や肩書き（学会認定医、専門医、大学の教授や講師等）は医者の良し悪しには関係ありません。博士号は、たいていの場合、患者さんを診断する能力でもらうものではなく、種々の研究の成果に対して与えられます。また、肩書きは医学の専門的知識の証明です。だから、医者としての技術や患者さんを診る能力とはあまり関係ありません。似ていますが、難しい医学用語や言い回しをたくさん使って、さも権威があるように説明する医者はよくありません。患者さんにわかるような言葉で丁寧に説明してくれる医者が良い医者です。

<良い医者>を見分ける一番の目安は？

- 1、良く説明してくれる
- 2、わかりやすい言葉で説明してくれる
- 3、質問しやすい

と云うことです。



例えば、検査の目的や結果をきちんと説明してくれる。薬の投与目的や副作用をきちんと説明してくれる。人間の体はわからないことだらけです。症状や検査データからは原因がわからない時はたくさんあります。そのような時、わからないことはわからないときちんと言ってくれる医者が誠実な医者です。

### 3、もう少し欲張るなら、「面倒見の良い医者」を選ぶことです。

赤ちゃんが高熱を出して病院に飛び込んだら内科でした。「うちは小児科ではありませんから赤ちゃんは診れません」と断られて、普通はここで終わりです。ところが、その病院がその場で赤ちゃんを見てくれる小児科医を探して連絡し、紹介してくれたらどうでしょう？こんなに助かる事はありません。

肺炎になり内科で毎日点滴をしていたとします。次の日が日曜日となりました。「明日は休診日ですから」と言われて、どうしたらいいのでしょうか。そのまま、日曜日は点滴しないで一日飛ばしとなるのでしょうか？それとも「点滴はできればの方がいいですが、当番医でもらってください。」と言われて終わりかもしれない。ところが、何も聞かなくても、医者から「明日は休診日ですが、点滴は続けたほうが良いので、近くの当番医の先生に電話しておきますので、そちらで明日も点滴してもらってください。」と言われたら、こんなに安心なことはありません。もちろん休診日でも点滴してもらえる病院であればもっと安心でしょう。

このような面倒見の良い医者は、患者さんが来院しているときのことだけでなく、家庭に帰ったときのことでも考えてくれるはずです。また、病気が治った後も、今後の注意を教えてくれるはずです。

扁桃腺で高い熱を出して受診したら、「あなたはもともと扁桃腺が大きくて熱を出しやすいので、日頃からのどには注意してうがいを良くしておいてください。少しでものどが痛くなったら、この薬を少し濃い目にしうがいをしてください。それでも治まらなければ、急いで病院に来てください。」と日常の注意点を教えてくれるでしょう。

休日や夜間、急に熱が出て電話したら、「本日の診察は終了しました。診療時間は・・・です。」のテープが流れているだけ。それでも普通です。ひどい病院と言う人はいません。でも、かかりつけの病院が、こんなだったら、患者さんは心配です。電話したら、テープであっても「本日の診療は終了しました。緊急の場合は、

までお電話ください。」ぐらいはほしいですね。できれば、いつでも、病院のスタッフや先生が電話に出て、「そういう症状だったら、心配ないから、下熱剤を飲んで、明日受診してください。」と喋ってくれたり、どうしても、その病院で診療できないときでも、「今は、出張中で病院には戻れませんが、病院に連絡しておきますから、すぐに行ってみて下さい。」と教えてもらえると、こんなに安心なことはありません。もちろん、そういう医者は、自分で診療できるときは、「すぐに病院に来てください。」と言ってくれるでしょう。先日のNHKテレビでも放送があっていましたが、「安心を提供してくれる」医者が良い医者です。

今までのことを、まとめると、選びたい医者は、

<わかりやすく説明してくれる>      <相談しやすい>      <面倒見が良くて安心できる>

ということでしょうか？皆さんの周りの医者をつういう目で見て、判断してみてください。

当院も皆様に選ばれる病院になるように、スタッフ一同協力してがんばっていますが、まだまだ改善すべきところがあると思います。皆様のアドバイスでさらに向上し、患者さんの立場に立てる病院を目指したいと考えています。今後ともよろしく願いいたします。(院長：桐山 健)



私がそよかぜクリニックさんにご縁を頂いたのは、一年半ほど前になるのではないかと思います。多良見町にお住まいの川田さんが背中や腰の痛みで悩んでおられました。お友達で大村にお住まいの田中さんがとてもいい病院があると紹介して下さいました。しかし、場所がわからないと川田さんが電話をかけて来られて、病院を探しながらお連れしたのが最初でした。院内は他の病院と違って、八角形の待合室などは、明るくて気持ちがゆっくりとなった事を覚えております。最初は川田さんをお連れするだけだったのですが、私も肩こりがひどく、過去に腰痛で入院した事もありましたので、通院中の川田さんにお聞きしたところ、前より痛みが薄くなったことをお聞きしました。また、先生をはじめスタッフの方々がとても親切で、心温かいふれあいを拝見させていただいて、私も診ていただくことにしました。

骨粗鬆症の検査を受けたところ、年齢よりかなりの低下があり、自分でも心配になりました。また、肩も石の様に堅いと、先生の診察で言われました。今までいろいろな病院へ行きましたが、楽にならず、鎮痛剤を持って歩いていましたので、少しでも楽になればと先生に助けを求める思いでした。リハビリ室に入ると、ウォーターベッド、電気機器、治療機器が種々あり、治療して頂きました。このような治療は初めての体験でしたが、帰りには体が軽くなったような気がしました。通院している間に少しずつ痛みがとれ肩凝りも今までよりは楽になっていく事が嬉しく思うほどでした。そのうち突然左目が見えづらくなり、私の中では疲れなのか、老眼鏡が合わなくなってきたのかと思う程度でしたが、先生に相談すると心配してすぐに眼科を紹介して下さいましたが、結局眼科では異常が見つからず、そうこうするうちに、左目がほとんど見えなくなってきました。再度、そよかぜクリニックの先生は諫早総合病院の神経内科を紹介して下さいました。MRI 検査の結果、目と鼻のところにピンポン玉ほどの大きさに膿がたまり、目の神経を圧迫していたことがわかり、すぐに入院、手術になりました。先生の早期の配慮のお蔭様で失明寸前のところを助けていただきました。現在では、明るく字も見ることができるようになり、肩凝りや頭痛もほとんどなくなりました。休診にも拘わらず早く治療して下さるお気持ちは患者にとって大変心強いものと有難く感謝致しております。先生の笑顔がスタッフの皆様の心優しさと笑顔に繋がっていることを常に嬉しく治療をしていただいております。川田さん、田中さん、高峰さん、私と四人で来院しているのですが、おかげで少しずつ元気になったと喜びの声です。

これからも、他にない病院、明るく笑顔のある院内で、私たち患者の心のケアもしていただき、「そよかぜ」が常に吹いているクリニックであってほしいと思います。今後ともよろしくお願いたします。



東彼杵 松本弘子様



## 感染性胃腸炎



毎年夏になると食中毒の話題が多くなってきます。細菌性の食中毒は毎年全国で3万人前後の患者発生がみられますが、1年間の発生数の75%が5～10月に発生し、とくに7～9月に集中します。

『食中毒』とは行政用語で、一般的には散発、集団発生を問わず、有毒有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生ずる健康障害です。医療機関ではこのような症状のうち微生物によるものを**感染性胃腸炎**といいます。感染性のものなので誰にでもうつる可能性があります。体力が低下している高齢者や小児は最も発症しやすいということです。自分の身を守るだけではなく人から人への感染を防ぐには、手洗い、うがいは大切です。薬用石鹸でよく泡立てて1分位を目安に洗いましょう。うがいはうがい薬が有効です。食品を扱う前後の手洗い、調理器具を洗うということをお忘れなく！

### 「主な症状」

発熱（ない場合もあり）・腹痛・吐き気、嘔吐・下痢（水様便、血便など）ですが、原因や個人によって症状や症状の重さは様々です。

### 「感染した時の家庭での対応」

脱水が最大の問題です。水分摂取、おしっこの量に気をつけて観察してください。基本的には水分、ミネラル（ポカリなど）を少しずつ摂って脱水にならないようにして下さい。嘔吐、吐き気などで水分もまったくとれず、おしっこが出ない場合は点滴などが必要なので医療機関を受診して下さい。

食事については、嘔吐が続いているときは食事をとめて、水分だけにしてください。下痢のひどい時、または血便のみられる時も中止したほうが良いです。下痢の回数が減ってきたら、重湯、スープ、おかゆなどを徐々に始めてください。



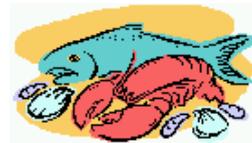
### 「病原菌の種類」

#### 1．サルモネラ

われわれの周りにいる動物、犬、猫、鶏、馬などの家畜やネズミ、亀などの自然界の鳥獣の間に広く分布しているサルモネラ菌が卵、食肉などとその加工品を汚染して食中毒が発生します。また菌の特徴として、低温や乾燥に強い性質を持っています。

#### 2．腸炎ビブリオ

夏期に海水温が25℃を超えると海産性の魚介類に付着し、生食する習慣が多い日本ではこの時期に発生しやすいです。



#### 3．カンピロバクター腸炎

牛・豚・鶏の腸内やその加工品に生息し、特に鶏肉の汚染率が高いと言われています。4℃以下でも生存できるので冷蔵庫を過信しないで下さい。

#### 4．病原大腸菌

代表的な菌が、腸管出血性大腸菌（O157）といわれる菌で、主に牛の腸管に生息し、糞便などで汚染された食品を摂取することで、感染します。「ベロ毒素」という強力な毒素が、大腸の血管を破り、血混じりの便が出ます。

#### 5．黄色ブドウ球菌

人や動物の傷口（特に化膿しているもの）・のどや鼻腔などに広く分布しており、おにぎりや弁当などの調理する人の手によって菌が媒介されます。汚染された食品中で増殖するとき、熱や乾燥に強い毒素を作るのが特徴です。

## 6・ノロウイルス

カキなどの2枚貝に生息しており、そのウイルスに汚染されたカキなどを生食することによって感染します。また感染した者の糞便によって感染することもあります。学童、成人に集団発生することが多く、11月～3月の冬期を中心に流行するといわれていますが、夏期も0ということではありません。

### 「感染の予防」

食材は新鮮なものを選び、生野菜は流水できちんと洗ってください。肉類、鶏卵、冷凍食品は中心の温度が75℃になるまで加熱しましょう。

調理器具は清潔に管理し、熱湯消毒などを行い、手洗いを確実に。調理した料理は時間をおかずに食べましょう。

保存はなるべく冷蔵庫へ、しかし低温でも増殖する病原微生物もいますので、冷蔵庫を過信しないことです。また冷凍したものを解凍するときには、使う分だけでそれでも残ったものは再冷凍せずに処分しましょう。

看護師 福田美香



## きれいなお花が咲きました！

病院の隣の古賀さんのお宅に咲いた孔雀サボテンの花です。月下美人に似ていますが昼間咲く花です。少し前の写真ですが、あまりにも綺麗なので皆さんに是非見ていただきたいと思います。



## ペット紹介

我が家の犬ちゃんたちをご紹介します。白い犬はラブちゃんです。8歳のメスです。グレートピレニーズと言って大型犬です。体重35キロぐらいはあるのでしょうか？我が家の6畳の和室を占領しています。黒い犬はペコちゃんです。13歳のメスで雑種です。よく甲斐犬に似ていますねと言われますが、定かではありません。玄関横を占拠して家の番をしています。(院長)





受付より

# ☆諫早市成人健(検)診のお知らせ☆

対象者：今年度において 40歳以上の諫早市民 実施期間：平成16年7月～9月末

➔ **基本健康診査** ●●●● **無 料** ※胃ガン検診については通年

C型肝炎ウイルス検診  
(年度内に対象年齢になる方など)

内容・・・問診、身体測定、血圧、検尿、血液、  
肝・腎機能検査、血糖 など

注：朝食抜きで来院されてください！

➔ **大腸ガン検診** ●●●● **無 料**

内容・・・問診、便検査

➔ **胃ガン検診(実施期間：通年)** ●●●● **2,000円(70歳以上の方は無料)**

**要予約**

内容・・・問診、X線(レントゲン)検査など

各健(検)診の受診は、年度に1回です！

● **次回MRI検査 予定日 7月30日(金) 午前中**

● **次回CT検査 予定日 8月12日(木) 午前中**

MRIは主として頭の中(脳梗塞や脳動脈瘤など)や、腰や首の神経(椎間板ヘルニアや脊椎狭窄症など)、肺や腹部の腫瘍(子宮筋腫、肝臓癌)の性質を調べるのに優れています。

CTは主として、肺や腹部に腫瘍があるかどうかの診断(肺がん、肝臓がん、すい臓がんなど)、そのほか、肺炎、胆石症、腎結石などの診断に優れています。もちろん、脳の検査も出来ます。

## <診療時間のお知らせ>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30							休
午後 3:00~7:00			休				休

## <受付からのお願い>



月初めの、保険証の提示をお願いします！！



諫早そよかぜクリニック

TEL 0957-49-8855