

We are delighted to send you our newsletters.

森口クリニック 健康新聞

地域の皆様に 森口クリニック からのお便りをお届けします。

第3号は、こんな内容でお送りします！

- 研修医1年目のお話（第2号の続き）
- 心に残る言葉…私の指導医の言葉…
- お役立ち！ ワンポイント豆知識（**熱中症**） / 編集後記

vol. 3



震災から早くも3カ月が経ち、毎年のことながら蒸し暑い夏がやってきました。私は研修医1年目の冬（26歳でした）に阪神・淡路大震災を経験しました。平成7年1月17日の朝は当直勤務の仮眠中で、あちこちの病棟詰所から同時に呼びされてベッドからずり落ちて転んだことを思い返します。今回の震源地は私たちの住んでいる関西から距離はあるものの決して他人事ではありませんし、被災地の早い復興と被災された方が心身とも健康に過ごされるよう心より祈念しています。

さて、クリニック健康新聞も第3号発刊の運びとなりました。

「『健康』というタイトルの割には健康ネタが少ないゾ」というご意見もチラホラありましたが、医学ネタばかりでは肩が凝ります（←私がです...）ので第1号、2号に引き続き自己紹介の続きとさせていただきます。 宜しくお付き合い下さい。

研修医1年目（第2号の続き）

初めての担当患者さん・・・肺結核のMさん 55歳

私が医師となって初めての担当患者さんは55歳の公務員の方で、「咳が1カ月も止まりません。痩せてきました」という症状で御自宅近くの開業医の先生から紹介されて入院となった方です。医師免許を取りたてで私が緊張しているのを察してか、いつもニコニコ・ニコニコ、日焼けした笑顔が素敵なMさん、入院生活でも研修医の私に文句をいうこともなく同室の患者さんともすぐに仲良し。お盆の時期に入りMさんから外泊の希望があり、半人前の研修医にもかかわらず2泊の「外泊許可」を出したところお昼過ぎに嬉しそうに帰宅されたのですが、その日の夜に全身に蕁麻疹ができてUターンして来られました。「外泊が嬉しくてお薬をビールで飲んでしまいました。」と照れ笑い、「外泊」はあえなく「外出」で終了。それ以降は外泊されることなく2カ月の入院生活の後元気に退院されました。病気自体は珍しいものではないものの、初めて自分が担当医となった患者さんで今でもMさんとの日々をはっきりと思い出すことができます。

初めて看取った患者さん・・・白血病のOさん 80歳

「御退院おめでとうございます」と笑顔でお別れできる患者さんの一方で、医師の仕事をしていると悲しい結末に出遭うこともあるものです。私が初めて看取った患者さんは現役で農業をされていた80歳のOさん、めまいがひどいという症状から貧血が見つかり、鉄剤を飲んででも良くならないので調べていくと白血病細胞が見つかり愕然としました。白血病にはいくつかタイプが

あって、0さんの場合はお薬が効きにくいタイプでした。私が医師免許を取った当時（平成6年）は「80歳を超えたら手術や抗癌剤投与はしてはいけない。かえって寿命を縮めことになる」と教わった時代で、今や80歳を超えた患者さんの手術は全く普通のことで報道さえされませんが、今こうやって振り返ると「医学は確実に進んでいるんやな」と感じます。0さんの場合も積極的な治療はできず、輸血をして数日間は元気→すぐに貧血進行→またまた輸血、の繰り返しでみるみる病状は悪化していきました。0さんの入院から1ヵ月後に病棟の控室で寝ていると詰所ナースから0さん急変の連絡があり、当直の先生とともに蘇生を行いました。帰らぬ人となりました。難病とは分かっているながらも救命できなかった無力感は今でも残っています。

闘病生活以外のことも心に残っている患者さん・・・膠原病のIさん 46歳

担当医として一番長い期間のお付き合いだったのがIさん、少年野球の監督で鉄工所の社長の46歳の男性です。2週間熱が下がらないとの症状で暑い7月末に入院、なかなか診断にたどりつかず、入院してから2カ月でようやく「皮膚筋炎」（膠原病の一つ）と診断されました。膠原病はもともと女性に多い病気なのですが、Iさんの場合は珍しく男性の皮膚筋炎、しかも症状の出方が変わっているタイプで診断・治療に大変苦労しました。この病気で一番怖いのは呼吸不全を起こすことで、Iさんも皮膚筋炎と診断後1カ月で呼吸不全寸前まで悪化しましたが、「最後まであきらめないぞ」という私の信念が通じたのか - いやいやIさんの生命力のおかげでしょう、強力なステロイド治療を3回繰り返したところで呼吸不全から見事回復、それ以降は熱心にリハビリに励み8カ月もの長期入院生活の末、私が徳島を去る前日に笑顔で退院されていきました。私が大阪に帰ってきてからも「堺の駅前におるけん、一緒にご飯行こ!」、「今、船の上。もうすぐ大阪に着くけん、先生の病院に行ってもかんまんてえ?」等と何度も電話があり、結局御一緒できる機会はないままにその翌年に奥様からIさんが亡くなったとのお便りをいただきました。尿管結石で入院してから腎臓が弱り始め、造影検査直後に造影剤アレルギーを起こしてしまい、ICUで去年のように頑張ったけども1週間で亡くなったとのことでした。

「入院中は主人の我がままに付きあって下さりありがとうございました。主人は入院生活が楽しかったようでした。」と感謝の言葉をいただきました。

一緒に病気と闘った患者さんがお元気になられて感謝の言葉をいただくと、ただただ素直に嬉しいものでそれまでの苦労・寝不足・疲れも忘れることができます。

その反対に患者さんが不幸な結末になった場合に御家族から感謝されるのは複雑な気持ちながら、不適切な表現ですがこれまた「嬉しい」ものです。

「治療がうまくいってもいなくても、主治医も御家族も後悔しないよう全力を尽くそう」とあらためてIさんに教えていただいたような気がしています。

初めての喘息患者さん・・・喘息のMさん 70歳

クリニックを開院して以来、多くの喘息患者さん・喘息の子供達を診させてもらっていますが、私と喘息の出会いの初めての橋渡しをしてくれたのがMさん、お弁当屋さんの70歳の奥さんでした。料理が得意で「お客さんに美味しい物を食べてもらいたい」、との思いでお弁当屋さんを開店、開店してから発症した成人発症喘息の患者さんで、内服薬・吸入薬の調整がスムーズに進み無事に退院。ところが退院翌日の夜10時過ぎに喘息発作を起して救急車で搬送されてきました。

「先生がア、ハア - ハア、心配そうなア - ハア、顔シッてツ - ハア、見に来てくれたけん、フウ - フウ、うれしかったんよお - 」とゼエゼエ言いながら涙ポロポロ。応急処置で回復→御帰宅。その翌日、Mさんがてんこ盛り（大きな洗面器ぐらい）のちらし寿司を持って研修医控室に来て下さいました。「みんなあで食べてヨー」とニコニコ笑顔、ゼエゼエ唸っていた昨晚とは別人です。

「病気→元気」になっていく患者さん・子供達の姿を見せてもらおうと元気を分けてもらえます。ちなみに徳島ではちらし寿司やお好み焼きにも「甘納豆」が入っていて、最初は戸惑いますが実はなかなか美味、いただいたちらし寿司の味はしっかりと覚えています。

研修医の生活・・・体力一番 - - -

医師免許をとってもしばらくは医師として全く使い物になりません。そこで病院によって色々な指導体制があり、指導医の先生とペアを組んで研修を積んで行くことになる訳ですが、私が卒業後1年目を過ごした徳島大学病院の第3内科では、循環器疾患以外の内科系の殆どの病気を扱っており、特に呼吸器疾患（喘息・肺がん・肺炎等）・アレルギー疾患・感染症の治療成績は優秀で病棟は常に満床、一人退院されたらその日の午後にはもう一人入院してくるといった状態でした。その現場で研修医は朝から夜までこき使われるのが普通で、研修医も早く一人前になるべく文句も言わず熱心に研修に励みます（最近では9時→17時で帰る研修医も増えているとか。。。）。私の場合は重症患者さんの担当になることが多かったおかげで、研修医1年目は「現住所；大学病院8階病棟、ナースステーション隣-控室」。昼食-2日に1回、ありつけても制限時間約5分の日々でげっそり痩せました。借りていたアパート（自転車まで5分）へはお風呂に帰るくらいでいつも真っ暗。40歳過ぎの今ではこんな生活では体が持ちませんが、患者さんの健康を託される仕事ですので研修医時代に多少無茶な生活を送るのは当然、仕事の一環だと考えていました。

ある夜の病棟でのお話・・・「誤解なのですが・・・」

どの業界でもそうですが、若い時に基礎を固めておくことは大切ですし、「基礎を固めておらずに患者さんに迷惑を掛けてはイカンな」と研修医仲間でよく話をしていました。

ある日の夜、「お互いにお腹のエコー検査のトレーニングをしよう」ということとなり、入院患者さんの消灯時刻が来たのを見計らって、たまたま空いていた病室に研修医仲間のK先生とエコーの器械をガラガラと持ちこんでエコーの練習を始めました。二人とも上半身裸になり、部屋の電気を消して、潤滑用のゼリーを塗って医学書片手に練習開始。

K先生は今でいうメタボ体型で、「おおっ、ホンマに脂肪肝やな」、「胆石なくてよかったな」、「ん、膀胱が見えないぞ、あっ、さっきオシッコしてきたからやな」、等々ブツブツと交代で横になったり縦になったり、上になったり下になったり、汗をかきつつ2時間経過。

この2時間が長かったのでしょうか？巡回の新人夜勤ナースが物音に気が付いたようで、病室のドアを開けてしまい「キャー～～→ギャー～～」との悲鳴と共に二人のトレーニングは終了。

翌朝、「男の研修医が2人裸になって暗い部屋で抱き合っていた」と話に尾ひれが付いてたいそう弱りましたが、看護婦長さんが「ああ、よくあることですからね」とかばって？くれました。最後まで「よくあることです」の意味は分からずじまい、現在K先生も私も嫁さんがおります。

徳島との別れ・・・大阪へ

徳島大学病院での研修医1年間で約50名の患者さんと出会い、現場での医学・ご家庭のこと・自分がまだまだ不勉強なこと等多くの事を教えていただきました。

クリニックで診察中に「実は私徳島出身なんです」、「主人が徳島出身です」等とお話していただくと、今でも徳島の景色・患者さんの顔が浮かんで来てとても懐かしい気持ちになります。

研修医1年目も終りに近付き、苦勞して取った医師免許をこれからどうやって生かしていこうかとよくよく考えた末、徳島・四国とお別れするのは寂しいものの私はもともと大阪人・関西人ですので大阪近辺のもっと大きな病院で研修・勉強して行きたい、徳島ではあまり勉強できなかった循環器疾患の勉強もしたいと考え、27歳で大阪の街へ舞い戻ることとなりました。

徳島での7年間では多くの人たちに支えられ、一度車に轢かれただけで熱を出すこともなく、大病もなく過ごすことができました。徳島では沢山のことを学びました。

一言でいうと「命の大切さ」を学ばせてもらったと今でも思っています。

多くの思い出とともに阪神・淡路大震災の年の4月に大阪へ戻り、大阪大学医学部附属病院で引き続き研修医として勤務開始となった次第です。

大阪へ帰って来てからの研修医2年目以降のお話は次号4号に続きます。

「医は人なり」

(H先生の言葉：研修医だった私を指導してくれた先生)

研修医1年目の春にH先生と出会いました。
ビールが大好き・お魚が大好きな手先が器用な先生で、
どれだけ忙しくても嫌な顔をする事もなく、厳しく・丁寧に
指導して下さい、17年経った今でも感謝しています。
ある日H先生から「森口君、『医は人なり』という言葉の意味分かる？」
と真面目な顔で聞かれたことがあります。
当時は研修医なりに「そんな当たり前のことやな」と思っていたが、
現在開院4年目にもう一度その言葉を考え直してみると奥が深いですね。
クリニックは医師一人だけではいい仕事はできませんし、
一人でどれだけ張り切っても空回りするだけです。
共に仕事をする受付スタッフ・ナース・薬局さんの人柄、目立ちませんが出入りの
業者さんの協力、さらに一番の主演である来院される患者さん・御家族と力を合わせて
こそ初めて信頼される「いい医療」が提供できると思っています。
今後もクリニックに関わる人たちとの「和」を大切に保っていきましょう、
サボらずに努力していきたいものです。

…私の指導医の言葉…

心に残る言葉

お役立ち！ ワンポイント豆知識

健康メモ……………「熱中症」

昨年夏はこの100年で1番の猛暑となり、特に高齢者や体力のない方は
ひどい脱水で入院・重症化された方も多く出ました。
今年は震災・原発事故の影響で関西地方でも節電を要請されています。
節電に協力することも大切ですが、健康を害しては元も子もありませんね。
(入院する事態になればかえって無駄な電気を消費することになります)
節電方法は「昭和時代の知恵」を拝借することとして、熱中症にならない工夫の
ポイントは以下の通りです。

1. 外出時間：日差しの強い時間帯を避ける
 2. 衣服の工夫：通気性・吸水性の高い衣類を
 3. 水分補給：喉の渇きを感じる前に。特に外出前・寝る前・起床時・入浴前後
(水分だけではなく塩分も失われますので塩分補給もお忘れなく)
 4. 無理しない：長時間歩かない・激しい運動をしない・こまめに休憩を
 5. 直射日光を避ける：帽子や日傘の利用を
- 熱中症かも？という体調不良があれば直ちに近くの医療機関を受診して下さい。

編集後記

医師になって17年、徳島の患者さん達のその後が今でも気になります。
次号の第4号からはクリニック・患者さんの健康を支えてくれている
受付スタッフ・ナースの紹介を始めます。御期待下さい。

【発行・編集】

森口クリニック (西宮市段上小学校 北側) 代表：森口孝一

TEL 0798 - 57 - 3792 ホームページ：http://moriguchi-clinic.jp