



# 開業二十五五年を迎えて

院長 大里 裕治

平成8年8月8日にこの地で開業して、今年で四半世紀(25年)の時が過ぎました。

おかげ様で開院当初から地域の皆さんの信頼を得ることができ、患者数はうなぎ上りに増え忙しい診療の日々が続いています。更に開業して10〜20年の間に、平戸・鹿町・佐々・相浦など近隣の整形外科医院の廃業が続き、それに伴い連日患者数が二百人を超えるようになり、最も多い日は三百人近くまで来られたこともありました。その結果1年間に診察した患者さんの数は延べ5万人にもなり、25年間で見ると延べ人数は120万人(日本人口の100分の1)にも達しました。そんな超多忙な日々疲れを感じ始めていた昨年の春、突然の緊急事態宣言発令と同時に4月1日佐世保で第1例の新型コロナウイルス患者発生報道が出た途端、

外出自粛が始まり患者数は10〜20%減少しました。その後も皆さんご存じのように、第2・3・4波と感染者が増加するたびに受診控えが起こり、1年半経つた今でも10%減が続いています。しかしものは考えようで、25年間の勤続疲労(?)で衰えた体力・気力・知力を再充電させるためにも、これからは少しゆつくりなペースで働いても良いのではないかなと思うようになって来ました。

そんな中私生活では、今年私もついに前期高齢者の仲間入りをしました。そしてこの自粛の1年余りの間は、孫とのTV電話に心を癒され、趣味のゴルフでストレスを発散し、旅行に行けない代わりに家のデッキで食事をし、密にならないキャンプ場でわかキャンプのまねごとをして過ごして来ました。生憎もう一つの趣味である街道歩きは、県またぎの移動が難しいため今は我慢しています。

残された15年の寿命(男性の平均寿命を80歳とした場合)を、このまま仕事に従事して生きていくのか、後継者に譲り悠々自適に暮らしていくのか、選択を迫られる年令になって色んな想いを巡らせています。先日佐世保市医師会の会報誌に、その昨今の我が心境を吐露した文章と共に、旧北松地区で94歳まで現役で医師として働かれつい先日ご勇退され

た先生のお姿に敬服したという拙文を投稿したところ、会報誌を読まれた先輩の先生から「自分のような年寄りのことを書いていただいて恐縮しております。気づいたら94歳になっていました。先生(私の事)は今が一番ご活躍される頃だ」と思うので、益々頑張ってください」というようなお礼のお葉書を頂きました。先輩先生からすれば私はまだまだ若造、引退を考える前にもっと精進せよとお叱りを受けた気がし、改めて身が引き締まる思いでした。

あと何年体が続くかわかりません。その内以後継者が跡を継いでくれるかも知れません。長い先のことは分からないので、1日1日を誠実に患者さんに向き合って自分が施せる最良のスキルを提供して行くことが大事なんだろうなあという結論に至りました。なのでまた明日から診療所までの片道10kmの道のりを愛車に乗って通い続けます!!ちなみに、25年間の走行距離を計算してみたら約15万km。日本列島を25往復できる計算でした。(笑)これからあと何往復することが出来るでしょう。

この後は、夫唱婦随で私を支えてくれた妻(事務長)と、開院以来身を粉にして働き今の診療所を築いてくれた「おおさと四天王」をご紹介します。

**事務長(大里 敏子)**

四半世紀という時の流れをこの診療所とともに過ごしました。当時小学5年生だった長男は父親と同じ整形外科医になり2人の子供の親となりました。その孫の成長が今の私の1番の楽しみです。また、運動不足の私を連れ出してくれた3匹の愛犬は沢山の想い出を残して天国へと旅立ちました。犬と見つけ合うとオキシトシンという体に良いホルモンが分泌されるそうです。3匹はそうやって私の疲れた体を癒してくれていたのだと思います。

25年という節目の時を迎え改めて思うのはこれまで本当に多くの方々にお世話になったということです。感謝の気持ちでいっぱいです。皆様ほんとうにありがとうございます。そして今後共どうぞよろしくお願いたします。



平成8年8月8日撮影

**看護部長(村上 真由美)**

平成8年…院長の勧めで地域医療の世界に足を踏み入れ、その深さや大変さに戸惑いながらも、ご利用者やご家族の在宅生活を支えたいという強い信念で職務にあたってきました。それは平成7年、悪性の病に侵され入院していた父が「家に帰りたい」という最後の言葉を残した、その思いが根本でした。それから25年、悲しい事悔しい事沢山経験しましたが、それ以上にご利用者やご家族の笑顔、苦勞を分かち合ってきた仲間達との絆そして私を一番に理解して手を差し伸べてくれた家族の存在で、この長く貴重な時間を過ごす事が出来ました。地域医療に携われた事に、本当に感謝しています。今後も微力ながらも皆様のお役に立てるように、この『感謝』のお返しが出来るように力を注げばと思っています。

**師長(酒見 久美)**

開業と同時に勤め、訪問看護、デイケア、ケアマネージャー業務に従事し現在は外来勤務をしております。途中自身の入院や家族の看病の経験もあり、患者さんやご家族にお寄り添えるようなおばさんになりました。十年前に新型インフルエンザが流行した時は、延べ522人にワクチンを接種、現在は新型コロナウイルスワクチン接種も行っております。院長は、皆様もご存じの通り、東海道を歩く健脚・鋼の肉体を持ち、開業以来、急病休診は一度もありません。事務長はいつも優しく微笑んで、皆様を支えて下さいます。老眼も出てきて若い頃のように働けません、もう少し頑張ります。みなさま、宜しくお願いします。

**局長(村上 真次)**

開院25周年おめでとうございます。皆様の協力を頂いて開院から勤務しております。この25年を振り返ると、一番うれしかった事は、娘が生まれたことだと思います。仕事と子育てと大変な日々でしたが、あつという間に娘も看護師として他病院に勤務しました。一番残念なことは、3年前に左膝の手術をしたことで、大好きなバドミントンができなくなったことです。(釣りに行ってます。)

コロナ感染拡大の恐怖から何もできない日々が続いておりますが、コロナの終息を祈りながら、当院の若いスタッフの活躍を期待しつつ、もう少しだけ老体に鞭打って頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。

**科長(竹永 定子)**

開院25周年おめでとうございます。開院時16名のスタッフの一員として勤務しはや25年、初めての医療機関での介護で戸惑うことが多かったのですが、院長をはじめ部長や師長のご指導があり、25年という長きに渡り勤務することが出来たことに感謝申し上げます。振り返ると様々な出来事がありました。自身の管理が至らず手術を経験し、業務改善の打開策を見出す苦難もありましたが、それ以上に日々利用者様との関わりを通して介護職のやりがいと喜びを身に染みて感じております。これからも利用者様からの「ありがとう」の言葉を励みに残り数年健康に留意し利用者やスタッフに迷惑をかけず介護に貢献していけたらと思います。よろしくお願いたします。

# 熱中症って

## 何に気を付ければいいの？



皆さんも「熱中症」という病気はよく耳にされると思いますが具体的に何に気を付けたらよいかご存じでしょうか？

今回は、熱中症についてお話したいと思います。



「熱中症」は、体の中にある水分量や塩分のバランスが崩れ、さらに体内の熱を放出する調節機能が上手く出来なくなった時に起こります。環境要因としては、気温や湿度、風が弱いこと、日差しが強いことがあります。このような環境の中、激しい運動や暑さに慣れていない人が活発に活動を行うことで起こりやすいとされています。

	危険	31～	運動は原則中止
	嚴重警戒	28～31	激しい運動は中止
	警戒	25～28	積極的に休憩
	注意	21～25	積極的に水分補給
	ほぼ安全	～21	適宜水分補給

熱中症の症状としては、頭痛、めまい、だるさ、吐き気、足がつってしまったりすることがはじめに自分で気づきやすい症状になります。その後、熱いはずなのに汗をかかない、意識がもうろうとしてくる、吐いてしまう等の重症化の症状が出現してきます。特に、高齢者は重症化の症状が出現し、その後脳梗塞を発生したという報告も聞かれます。

そして、小さいお子さんも熱中症の危険性が高いことはご存じでしょうか？上からの日差しもそうですが、アスファルトやコンクリートからの反射の熱も関係しているんです。特に地面に近いお子さんも危険性が高いこと、小さいお子さんのいらっしゃる皆さんは散歩の時間帯など、気を付けた方がよろしいかと思えます。

その日の外の状態などをテレビなどで確認する方法もありますが、中段の表のような、熱中症警戒アラートが環境省のホームページで確認することができます。携帯・スマートフォンやパソコンにて気軽に検索できますので、活用してみたいかがでしょうか。



もし、熱中症にかかってしまったら・・・

まずは涼しい環境を作り衣服を緩めます、できれば右の図のように氷で脇の下、ソケイ部、首元を冷やしていきます。自力で水分をとれるようであれば「水分」を取って下さい。この時の「水分」とは、水やお茶ではありません。熱中症の方に水を飲ませてしまうと悪化する場合がありますので注意してください。できるだけ体への吸収が早いもの(体の成分と似ている成分であること)を飲みましょう。例えば、スポーツドリンクを薄めたものや、経口補水液がいいと言われております。

それを行っても症状が改善しない場合は病院へ早急に行くようにしてください。「水分」を自力で取ることができない場合も同じく早急に病院へ行くようにしましょう。



### 豚しゃぶのにらだれがけ

#### ○材料(2人前)

- ・豚ロース薄切り肉 300g
- ・にら 1/2束
- ・えのきだけ 1/2袋(約50g)
- ・まいたけ 1/2パック
- ・しょうがの皮 少々
- ・酒 少々

#### (たれ)

- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1
- ・しょうがのすりおろし 小さじ1
- ・こしょう 少々

#### 作り方

- ①にらは荒いみじん切りにする。ボールにたれの材料を入れ、にらを加えて混ぜ合わせる。にらがしんなりとするまで冷蔵庫で1時間ほど置き、にらたれを作る。
- ②えのきは根元を切る。まいたけは手で食べやすくほぐす。

鍋にたっぷりの水とショウガの皮、酒少々を入れて火にかける。沸騰したら、えのきとまいたけを加えてさつとゆで、網じやくしなどでざるに取り出して水けをきる。

同じ鍋に豚肉を1枚ずつ広げ入れ、肉の色が変わったらざるに挙げて水けをきる。豚肉ときのこを器に盛り、にらだれをかける。

※今回のにらだれは胡麻ドレッシングやポン酢に変更して食べてもまた違ったおいしさがありました!!

### 甘酒とバナナと豆乳スムージー

#### ○材料(2人前)

- ・バナナ 1本
- ・甘酒 3/4カップ
- ・水 1/4カップ
- ・豆乳 1/2カップ

#### ○作り方

- ①バナナは皮をむき4等分に切る。
- ②ミキサーに材料を全て入れて、かくはんし、グラスに入れて完成。

※実は：甘酒は栄養素が

たっぷり入っています

最近「飲む点滴」なんて

言われていたりもします。

ビタミンB、アミノ酸が豊富で疲労回復に

最適なんです。単体で飲みにくい場合は

今回みたいにバナナなどフルーツと混ぜ

て飲むと飲みやすくなりますよ。



### 通所リハビリより

今年も七夕飾りを行いました!!

今年「コロナの収束」や「オリンピックの無事開催」「自身の健康」などがお願いされています。

職員一同「皆様の健康」をお祈りしております。

