



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成30年7月26日(2018) 第0062号

## 『 名医の条件 』



院長メモ

最近の健康指向を受けて、テレビ・新聞・雑誌では健康に関する話題が持ちきりで、夜中のテレビ番組は宣伝番組のオンパレードである。

その中で“名医”と称する医師が頻繁に出演するようになった。そのたびに私は自分のことでもないのに、何故か気恥ずかしい思いをするのである。“名医、名医ってそんなこと言われてどうすんのさ・・・”と。

患者の訴えに耳をかさない先生。一関の県立病院での研修医時代、私は週に一度隣町の小さな診療所に応援診療に行っていた。定年をはるかに過ぎた高齢の先生。入院患者もほとんど高齢で特に大きな病気の無い、いわゆる生活入院患者(当時多かった)。回診についてまわると“先生、腰が痛てえ”と患者。“オラだって痛えけどオメはまだ寝ていられるから楽なもんだ”と先生。“先生、最近目が見えなくなってきた”“少しくらい見えない方が都合がいいってもんだ。”とか言ってまわる。不思議なことに部屋中が“ハハハ”と笑いに包まれながら回診を終える。「それでも何か言ってくる時は本当に具合悪い時だ」と先生の説明あり。

呼吸器外科の先生。肺癌患者に手術の説明会。患者さんと家族、担当看護師、放射線科医として私、そして手術担当をする副院長の先生。先生は普段でもニコニコして温和な方であり多くを語らない方であった。初めに私がCT等の画像診断の説明をし、次に手術について先生がお話になる順番なのだが“何かお聞きになりたいことがあればどうぞ”と言ったきりそれ以上何もおっしゃらない。長い沈黙が続き、患者がポツポツと手術への不安を訴え始めると、ただ相づちを打つだけでニコニコしている。そのうち患者側は“お任せします”と言ってなんとなくその会は終わる。いつもこのような調子であったが、患者側から不平不満の声が聞かれたことは一度もなかった。今ならインフォームドコンセントやらで細々と説明するのだろうが、それを超える医師への信頼、ということだったのだろうと私は思っている。

私達の医師会の大先輩。私は直接お目にかかったことはなかったが、突然の訃報があり医師会の代表としてお葬式に参列させて頂いた。先生は早くに奥様を亡くされ、雫石の小さな診療所に住み込みで長く地域の医療をお一人で支えておられた。ある朝、奥にあった自室から診療室に続く廊下に、診療を始めようと思ったのだろう白衣を着たまま倒れ込むような姿で亡くなられていたのを、いつものように出勤した看護師に発見された。小さなお寺で、家族だけと思われる数人と私と医師会の事務局長の10人程度の小さなお葬式。小春日和のポカポカした光の差し込む本堂で息子さんが御尊父の思い出をトツトツと語ると、隅のストーブのやかんのフタが時々パカパカともちあがり、湯気が時々シューと噴き出た。小さなご葬儀ではあったが、最後まで医師であろうとした先生の姿に心を打たれた。

名医の実体はその医師としての生き方の中にあり、後に世間の人はそれをみてその医師を名医と評価する。

# 8月休診・診療時間のお知らせ

(日曜・水曜・祭日は休診日です) **平成30年8月**

- ★ 8月 4日(土) **午後休診**  
郡市医師会長協議会  
出席の為
- ★ 8月25日(土) **午後休診**  
研修会出席の為

日	月	火	水	木	金	土
			1 <small>午前検査外来</small>	2	3	4 ★
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 <small>午前検査外来</small>	23	24	25 ★
26	27	28	29	30	31	

○=休診日 ★=診療時間変更

※都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

## お盆休みのお知らせ

8月11日(土)～15日(水)まで

**休診**とさせていただきます。



# 慢性便秘症 - 「たかが便秘」ではありません-

指導: 横浜市立大学肝胆膵消化器病学教室

主任教授中島 淳

(日本医師会「日医ニュース:健康ぷらざ No.504」より抜粋)

## 悩む人が増えています

トイレに行ってもスッキリしない、お腹が張って痛む…。子どもや若い女性、高齢者まで幅広い年代の人が悩んでいるのが慢性便秘症です。よくある症状だと思われがちですが、悪化すれば仕事を思うようにできなくなったり、外出を控えるようになったりと、生活の質(QOL)の低下にもつながりかねません。

## 便秘の原因を知ろう

便秘には大きく分けて、①排便の回数が少なくなったり、便が出にくい排便困難症状を呈する「機能性便秘」、②大腸がんなどのように、便の通り道をふさぐことによる「器質性便秘」があります。ひとことで便秘といっても、そのタイプや原因に合わせた治療が必要です。

便秘の分類	慢性便秘症の主な原因
機能性便秘	食事量(食物繊維)の不足/ストレス等による便秘型過敏性腸症候群/加齢による腹圧や直腸の収縮力低下 など
器質性便秘	大腸がん/クローン病/巨大結腸/直腸瘤 など

## 前かがみで便を出やすく

日常生活の中でできる便秘対策として、食事や運動など生活習慣の改善のほか、近年注目されているのは、排便の際の姿勢です。

洋式トイレの便座に座って前かがみの姿勢(35度が目安)をとることで、直腸から肛門までがまっすぐになり、自然に便が出やすくなります。

また、市販の便秘薬は誤った自己判断で使用を続けると、かえって便秘が治りにくくなったり、大腸過敏など別の病気を引き起こす場合もあります。まずはかかりつけ医に相談し、病院で正しい診断を受けましょう。



このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索