



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29年7月27日(2017) 第0050号



『言葉の上すべり』

院長メモ

過日行われた岩手西北医師会主催の医療懇話会で私が敬愛する講師の徳永先生(勝手に私が思い込んでいる)がおっしゃった。『「患者さんに寄り添う」「患者さんの声にじっと耳を傾ける」どっちも言葉としては綺麗だが、何か言葉が上すべりしているように思える』とおっしゃった。

私も常々同じようなことを考えていた。

医療に関する事柄のみならず、私があやしいと思っている言葉やセリフはいずれも耳障りが良く、しかも正論であることが共通している。

政治家の言う「しっかりと検討して」(たぶん何もしない)

「ひとつひとつ丁寧に」(たぶん放りっぱなし)

「国民の声に耳を傾けて」(たぶん無視されてる)

などがその例である。いずれの言葉も絶対といっていい程、異論の余値のない正論の羅列である。また「必ず」「絶対」という言葉もやはり怪しいし、胡散臭い。

『私の悪いところがあったらはっきり言って下さい。必ず直しますから』と言って、態度が改まった人を私は見たことがないし、『悪いようにはしないから・・・』と言われて酷い目にあつた人を何人も知っている。『国際的な○○』、『○○にやさしい』とかは、すべて怪しい部類に入ると私は思っている。

「世の中に絶対というものなどない。諸君はそんなものにだまされるな！」と私の高校の時の担任はよく言っていたし、いつの世にも絶対正しく、絶対の間違いというものもなく、我々は両極端の入り混じったグレー中で、生の生活をしている。医療だってまさに100%の科学である訳ではなく人間と社会を間に挟んで実にあいまいな作業を行っているにすぎない。

一方で、誰もがそれほど白黒のはっきりしたものを追い求めている訳ではない、と私は思っている。その意味では、政治家のそんたくは都合によっては必要悪かもしれない。

話はまったく変わるが、私の家内が毎日私の腹の出具合をみて、『よくそんな腹をして患者さんに痩せろだとか食事・運動に注意して、なんて言えるわね。』と私に小言をたれるが、患者さんだってそんなことは分かっている私の相手をしてきているだけである。だからそのような些細なことは患者さんがそんたくしてくれているわけで、まさにどうでもいい事なのである。と話の流れが全くデタラメだが、そういう事なのである。

8月休診日・診療時間のお知らせ

★ 8月5日(土) 午後休診
 県医師会郡市医師会長
 協議会出席の為

お盆休みのお知らせ

8月13日(日)～16日(水)まで
休診とさせていただきます。

※ 都合により変更になる事がございます。御了承願います。

(日曜・水曜・祭日は休診日です) 平成29年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○=休診日 ★=診療時間変更

腸内フローラが健康を左右している

指導：国立研究開発法人理化学研究所辨野特別研究室 特別招聘研究員 辨野 義己
 (日本医師会「日医ニュース：健康ふらざ No.486」より抜粋)

「腸内フローラ」とは

大腸には善玉菌、悪玉菌、日和見菌などさまざまな細菌が存在し、複雑な「腸内フローラ(腸内細菌の集団)」を作り、腸内環境のバランスを保っています。

大腸はあらゆる病気の発生源といわれ、大腸がんや乳がんをはじめ、動脈硬化、肥満、糖尿病などの生活習慣病、さらに花粉症やアトピー性皮膚炎といったアレルギー症状などの病気にも腸内フローラは影響し、重要な存在として注目されています。

老化する腸内環境

実は年齢を重ねるにつれて、健康維持に欠かせない腸内の善玉菌が急激に減少し、多くの病気を引き起こす悪玉菌が増加するという腸内環境が形成されていきます。また、加齢とともに腸内の老廃物を出す力(腸管運動)が弱まり、有害な腐敗物質がたまりやすくなります。その結果、便はにおいがきつくなり、出る量も少なくなり、「老人性糞便」といわれる細い便に変わっていきます。排便後にお腹がすっきりしない残便感も、腸の老化に伴う現象の一つです。

★ 腸内環境のコントロールが大切! ★



腸内細菌の集団が「お花畑(flora)」のように見えるので「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

トイレは健康のバロメーター

腸内環境が快腸かは、便の状態にあらわれます。便が毎日ちゃんと出ているか、またにおいはいかがか、今後の健康や寿命を左右するといっても過言ではありません。年齢を問わず、栄養バランスの取れた食事や規則正しい生活を心がけ、善玉菌の多い腸内環境と毎日快便の生活を目指すことが大切です。

寿命さえ左右する臓器である大腸を制することこそが、快適なネクスト・ライフを手にする「はじめての一步」であると肝に銘じましょう。

お通じで気になることがある時は、早めにかかりつけ医に相談してください。

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