



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2月24日(2018) 第0057号

## 『3.11』

院長メモ



またあの日がやって来ます。

当時、聞きなれない携帯のビービーという警報音としばらくの後の大きな揺れ。患者さんすべてをクリニックの外に誘導し、棚から崩れ落ちるカルテになすすべもなく立ち尽くした、あの日が今年もやって来ます。

当院では、毎年14:30頃外来待ちの患者さんにもお願いして、スタッフ一同サイレンの音に合わせてささやかな黙禱を捧げます。

## 震災—その後—



### ●破壊され尽くされた海岸に立つ老婆の写真<4月9日の岩手日報>

避難所で配られるパンやおにぎりを半分だけ残して、行方不明の夫を探しに毎朝海岸に出かけている。「お腹が空いているだろうと思って」

—3.11 現実に起きたことへのあなたの想いを忘れないよう、私の診察室に飾ってあります。

### ●大槌から雫石の旅館へ避難してきたおばあさん<避難所回診>

「ご住所は?」、「住所も何もありません。何もかも流されました。着のみ着のままです」、「そうですね……」

—あたりまえの診療行為の手順では、あなたの悲しみを察することができませんでした。

### ●被災地に行っているという若い自衛隊員<外来>

「毎日何を食べているの?」、「乾パンと缶詰です」、「自衛隊でも、炊き出しとかしているよ。うだけど食べないの?」、「あれは被災者の方のためのものですから、自分たちは食べません」  
—仕事に対する責務というものを、あなたたちが教えてくれました。

### ●「自転車とジャージが欲しい」という大槌の同級生 M 医師<避難所診療室>

①と、私が書いた白い帽子をかぶせて……、「大変だったな」と私。

「うん、こうなったら笑うしかないのさ〜」と M 医師。「頭もずいぶん被災したなあ」、「これは震災前からだ。アハハ〜」

—自らもすべてを失ったその日の夜から、避難所でビショビショの衣服のまま診療にあたっていたことを、後で知り合いの看護師から聞きました。知らなかった、ごめん。

MedicalDoctor 2012.10月号より

# 3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3月

★ 3月 8日(木) 午後診療受付18:00まで  
盛岡准看護学院謝恩会  
出席の為

★ 3月24日(土) 午後休診  
わん博2018医師会ブース  
参加の為



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

都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

○=休診日 ★=診療時間変更

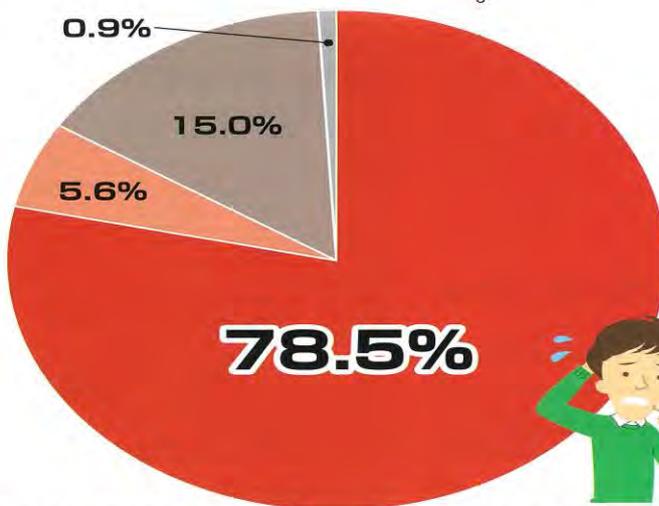
## 電子タバコと禁煙の関係、ご存じですか？

やめたくても、なかなかやめられないタバコ。  
タバコはCOPD、がんばかりでなく、心臓病、脳卒中、認知症、  
糖尿病などの病気の原因にもなります<sup>※1</sup>。

害が少ないといわれている電子タバコに切り替える人もいま  
すが、紙巻きタバコと害が同じという研究結果や<sup>※2</sup>、禁煙の  
成功率は電子タバコを使用しなかった場合の約3分の1と、  
むしろ成功率は格段に低くなるという調査結果が出ています<sup>※3</sup>。

日本では条件を満たせば保険で禁煙治療が受けられます。  
費用は、3カ月で約1万3,000〜1万9,000円です<sup>※4</sup>。  
あなたの3カ月分のタバコ代とどちらが安いでしょうか。  
時間とお金に余裕があれば、心にも生活にもゆとりができます。  
自分と家族の健康のために、あなたに合った禁煙方法を  
かかりつけ医や禁煙の専門家に相談しましょう。

来る2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向け、  
受動喫煙防止の気運も高まっている今が禁煙のチャンス！  
きれいな空気でおもてなししたいですね。



“自力で禁煙”より“禁煙外来”「3カ月で5回の受診」が成功の鍵<sup>※5</sup>

※1 日本禁煙学会「禁煙学 改訂第3版」  
 ※2 <https://tobacco.ucsf.edu/sites/tobacco.ucsf.edu/files/wysiwyg/PMTA%20letter-20Jan2018-complete.pdf>  
 ※3 Int. J. Environ. Res. Public Health 2017, 14 (2), (doi:10.3390/ijerph14020202) ※4 3割負担の場合(2018年1月現在)  
 ※5 診療報酬改定結果検証に係る特別調査(平成21年度調査) ニコテン依存症管理料算定保険医療機関における禁煙成功率の実態調査報告より

指導：トータルヘルスクリニック 院長 川合 厚子

日本医師会「日医ニュース健康」No.497「よりの抜粋

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