



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4月26日(2018) 第0059号

『気がついたこと』 ～岩手県立中央病院の退職によせて～



最近、気がついたことがあります。いつも家族写真を見るときに、漠然と感じていたことなのですが、その写真の中の家族がしあわせそうに見えれば見えるほど、その写真の裏側にほんの少し悲しさが透けて見えるのです。かつての若い両親、幼い自分と兄弟、やさしい祖父母。古い風景の前に並んだそうした人々の笑顔があふれる色あせた写真の中に、この人たちもそしてこの風景も時間とともにやがて消えてしまう、という切なさが刷り込まれているという気がするからです。

幸せであろうとして、人は努力します。また、幸せが続くことを願います。

我が家の写真の中に一抹の悲しさを感じるのは、そう願う幸せの向こう側に誰もがほんの少し“この幸せも、いつかは消える”予感を見通しているからだと思うのです。

一昨年、弟を胃ガンでなくしました。医師であった弟はあふれる医療情報を整理選択し、最終的に自分が長年勤務した県立病院で手術を受け、勤務先の皆様の暖かい御理解を得て、最後まで仕事を続けさせて頂きました。

一方、私は兄弟として先輩の諸先生から多くの励ましを頂きました。直接の上司であるS先生は、弟に関するすべての画像診断について御自分のコメントをただ淡々とレポートしてくださいました。弟と私はその所見をもとに、薄暗くなりかけた病室で病状について話し合いました。

2回目、3回目の手術の執刀医であった消化器科のS先生は“自分は、人間生きているのも死んでいるのも大きな違いはないと思っております。”と私に声を掛けてくださいました。そのことを臨終の折、弟に声掛けしました。弟はわずかに頷いたように見えました。

御自分も弟さんをガンで亡くした御経験をもっておられる呼吸器科のI先生は“まわりのみんなが患者さんのために特別にいろいろなことをしてあげるのもいいけれど、むしろ家族が各々普通の生活をする、ひたすら普通に生活するのがいいかもしれないよ。”と御自分の経験を話してくださいました。そして私の家族はそのように時を過ごしました。

また、弟が逝って数日が経った頃、私が以前東京の研修の際お世話になった上司のS先生が、大切にしておられた御写経を送ってくださいました。母が仏前に座り込んでそれを眺める日が長く続きました。

患者の家族となって初めて、我々医師が患者とその家族にかける言葉の重さと想いの大切さを知りました。

いま、悪性疾患を取り巻く医療の世界には、いろいろなシステムが溢れています。病名告知、インフォームドコンセント等々。最近私はこれらを“誰の身にも起こることを誰の身にも起こることとして、できるだけ多くの患者さんと御家族の皆さんに理解していただくこと。”また、患者さんに対しては“これから向かう時間が決して苦しくないこと、痛くないこと、そして恐くないこと”の為に我々が全力を尽くす決心を伝えること。さらにそれに向かって努力することが我々の仕事、と考えています。その結果、そのひとがこの地上から“消えた”ということが、欠落感としてではなく、この地上に“いたこと”の充足感として、残された御家族とともに私たちが共有できるようであればこれに勝るものはありません。

平成11年11月4日 高橋邦尚

5月休診・診療時間のお知らせ

- ★ 5月12日(土) 午後休診
県立中央病院退任感謝の会
出席の為
- ★ 5月19日(土) 午後休診
岩手西北医師会定時総会
出席の為

ゴールデンウィーク休診のお知らせ

4月28日(土)~5月6日(日)まで休診
となります。

(日曜・水曜・祭日は休診日です) 平成30年5月

日	月	火	水	木	金	土
4/29	4/30	1	2	3	4	5
6	7	8	9 午前検査外来	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
都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

本当に必要？子ども向けサプリメント

指導：日本栄養士会 専務理事 迫 和子
(日本医師会「日医ニュース：健康ぶらざ No. 500」より抜粋)

子どもにサプリメントを与える親が増加

近年、子ども向けや子どもでも利用できると宣伝しているサプリメント(錠剤、カプセル、粉末、抽出エキスなど)が数多く出回っています。国立健康・栄養研究所によると、就学前の幼児の約15%がサプリメントを利用しているという調査結果が出ています(平成21年発表)。

こういった製品が本当に必要かどうか、安全かどうかは実はわかっていません。なぜなら、特定保健用食品などの保健機能食品と違い、安全性や有効性について客観的に評価されていないものがほとんどだからです。特に錠剤やカプセルタイプ、複数のサプリメントを利用している場合には、過剰摂取による害も懸念されます。

体がまだでき上がっていない子どもたちが日々体内に摂り込んでいくものであるにもかかわらず、安全性や有効性がはっきりしないサプリメントを信頼して、本当によいのでしょうか？

バランスのよい食事を基本に

成長期の子どもたちの食生活の基本ルールは、次の3つです。

- 1 3食をきちんと食べる。
特に朝食はしっかり食べる。
- 2 食事の基本は、
主食(ご飯やパン、麺)、
主菜(肉、魚、卵、豆腐など)、
副菜(野菜)の3つのお皿。
- 3 牛乳、果物を忘れずに。

子どもの健康や栄養バランスを気遣うからこそ、サプリメントを利用しようとするのですが、まずは日常の食事を見直したうえで本当に必要なものかどうかを考えましょう。心配な場合は自分だけで判断せず、ぜひかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。



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。