



# 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。皆様、良いお年を迎えられたことと思います。

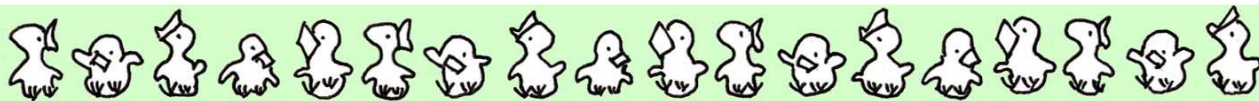
年頭に当たり一言ご挨拶申し上げます

昨年は新しい世紀の始まりでしたが、失業率の増加や、同時多発テロからアフガン戦争、狂牛病など暗い話が多く、12月になり皇太子妃に新宮さまが誕生しやっと明るいニュースに接することができました。今年こそ希望のもてる年になってほしいものです。

医療界においては小泉首相のいう三方一両損の医療制度改革大綱が報告されました。しかし、健康保険制度の崩壊を防ぐための抜本的改革はなされず、単に患者負担を増やして保険財政のつじつまを合わせるだけのものでした。

保険料は年収をもとに計算する事になり増えることになりました。高齢者医療制度は75歳以上になり70歳から74歳までは患者負担は1割のままですが、現在3000円か5000円の月額上限制度が無くなり自己負担が増えます。一部マスコミは医師会の圧力で医療機関の痛みが無いと言っていますが、

日本医師会は今回の改正では診療報酬の引き下げに



対して表向きは反対していますが本音はやむを得ないと考えています。確かに老人医療費の伸び率抑制策には反対しました。この制度は、医療の質の低下を招くため絶対に認められない制度であることはあつぷる通信10号の私の主張ですでに述べさせていただきました。これからも厳しい改正があるでしょうが、医療の質を高める努力をすることが医療人の責務であります。同時に糖尿病や高血圧などの生活習慣病をはじめとして予防医学に力を注ぐ事が、これからの医療の根幹にならなければなりません。

当院では1月1日から全施設内を禁煙といたしました。喫煙者の皆様には申し訳ありませんが、医療機関はたばこの健康被害を防ぐための手段を積極的に取り入れるべきであるとの考えからです。以前はたばこの害は本人だけの問題として論じられていましたが現在では受動喫煙による健康被害が問題になっております。喫煙者の皆様にはなにとぞご理解いただきたいと思います。

当院では皆様の健康の維持のために少しでもお役に立ちたいと、今年のテーマを『医療の質の向上』といたしました。従業員一同一層の努力をいたしますのでよろしくおねがいたします。

院長 小松 満

# Dr. 中島の なまむざぼん

セカンドオピニオンについて



皆さんも最近、新聞などで時々セカンドオピニオンという言葉を見かけることがあると思います。医師の説明や治療法などに疑問があったり、不信に感じたりする時に、別の医師を受診して意見を聞くことです。日本では医師の言うことは絶対で、複数の病院を受診することは良くないことだとするおかしな風潮がありました。医師は間違いを犯すことはないという、非科学的で根拠のない、医師にとっては都合の良い日本医学界独特の雰囲気がありました。医師も当然人間ですから、間違いも起こしますし（人の命を預かっているのですから、本当はあってはならないのですが）、最新の医学知識を全ての医師が身につけている訳ではありません。また、医師にも得意、不得意があつて、全ての病気を治療することも出来ません。アメリカではこのような当たり前のことに早くから気づいていて、怪しいと思ったら別の医師の意見を聞くことはごく普通のことと考えられていました。日本でもやつとこのことが受け入れられつつあり、良いことだと思います。



しかしながら、医師の意見が違っている場合には難しい問題が生じます。特に整形外科の疾患では、ひとつの病気に対していくつもの治療法があり、どの方法が最適なのかという最も大事な問題についても科学的な根拠がないことが実は多いのです。こんなことを言うとはびっくりすることと思いますが、人間が相手なので実験で確かめにくい、大規模な疫学的な調査が学閥の問題や経済的な問題でなかなかやりにくいなど、いろいろな問題があり科学的なデータを正確にとることが難しいのです。また、手術法の進歩も早く一年前と治療法が全く違うということもよくあります。腰椎椎間板ヘルニアの治療を例にとっても、治療法には、薬剤、コルセット、注射、神経ブロック、牽引などの理学療法、手術にしても局所麻酔で行うレーザーによる経皮的髄核摘出術、機械的に行う経皮的髄核摘出術、全身麻酔で行う後方髄核摘出など様々な治療法があります。どの治療法を選択するかは実は大変難しい問題です。受診した医師がこれらの治療法全てを修得しており、また親切にそれぞれの治療法の特徴を説明してくれて、さらに患者さんの仕事や家庭の社会的な状況にも配慮して治療法を選択してくれば、最高の治療を受けられるでしょう。全ての医師がこうあるべきと考えますが、しかしながらこのような医師は何人もいません。

手術を勧められて不安になり、別の医師にかかったら、手術はしなくて良いと言われた、ということがあります。どういうことでしょうか。いろいろなことが考えられます。手術が得意な医師は手術を勧めることが多いでしょう。また、手術が下手な医師でも儲かるからという経済的な理由で手術を勧めるとんでもない悪徳な病院もまれにはあるでしょう。患者さんのことを本当に真剣に考えて手術はしなくて良いと言う医師もいるでしょう。しかし、手術が出来ないから手術を勧めない医師もいるでしょう。何を信じていいか、わかりません。

間違いの少ない医者選びの方法をお話しします。

まずは、良く説明してくれる医者を選ぶことです。昔は名医語らずと、あまりしゃべらない立派な医者がいそうですが、現在では患者さんによく説明をしない医師はその時点で失格です。治療法について、ひとつしか選択肢がない場合は怪しいと思って下さい。



勉強していないか、腕の悪い証拠です。手術を勧められて不安になった場合は、同じ手術を数多くやっている他の病院を受診して意見を聞いて下さい。これは同じ手術をやっている病院に行かなくては意味がありません。また、最初の医師にセカンドオピニオンを聞きたいので別の病院を紹介してくれるように頼むのも良い方法です。この時の医師の態度ですべてが明らかになるでしょう。気持ち良く紹介してくれる医師は、自分の治療法に自信があり、標準以上の技術を修得している患者さん思いの優秀な医師です。怒ったり、紹介を嫌がる場合は自分に自信がないか、患者さん思いではなく、たとえ腕が良かったとしても傲慢な人間でしょう。病院をかえるべきです。今回は医者にとっては耳の痛い話しを書きましたが、皆さんの大切な身体を守るためには必要なことです。皆さんも当然の権利として、病院を受診した際には納得できるまで十分に説明を求めて下さい。患者さんにとっても医師にとっても、良い医療を築いてゆくためには大切なことと考えます。

# 看護婦の耳寄りな話

Grass

ウォーミングアップとクールリングダウン

筋肉はいきなり動かすと無理を生じます。運動を始める前は、必ず軽く筋肉を動かすことが大切です。準備運動もなく冷えた筋肉を急に動かせば、筋肉を痛めたり、ぎっくり腰を起こしたりします。

今回は、運動中や運動後に起こる故障を防ぐためウォーミングアップとクールリングダウンについて話したいと思います。ウォーミングアップとは、文字通り筋肉を動かすことで筋肉の血液循環を良くして温め、柔軟性を高める準備運動です。ウォーミングアップの順序としては、まず、足関節や膝関節を柔らかくし、ふくらはぎをストレッチングで伸ばしてやります。(図1) 次に股関節を柔らかくして腰筋のストレッチングを行います。(図2・3) スポーツをした後は筋肉に乳酸がたまり血液循環が悪くなってきたかたくなっています。かたい筋肉をマッサージして血液循環を良くするためには、運動前と同様のストレッチングをする必要があります。これをクールリングダウンといいます。

クールリングダウンを十分に行わないままにしておくと、運動後、筋肉痛や痙攣が起ることがあります。筋肉痛や痙攣が起るのは運動後にミネラルや水分が不足することの他に、長時間に及ぶ筋肉の緊張と循環障害が原因といわれています。ウォーミングアップ、クールリングダウンを十分に行い楽しく運動をしましょう。

看護婦 三村 友美

下腿の筋



身体を一定に前方へ傾ける

踵を床に押しつける

図1

腰前側の筋



腰を下げながら太ももを伸ばす

図2

腰後側の筋

膝を両手でかかえ胸につけるようにする



図3