



# 沢田内科医院

## ニュースレター Vol.14

### 美紀子さんが医師会高等看護学院に合格しました。

昨年11月末に突然、進学したいと言い出した澤田美紀子さんが、弘前市医師会高等看護学院の入学試験をパスしました。准看護学院を卒業してから5年間のブランクがあり、試験までたった2ヶ月という状況で、年末年始はもちろん、全ての休みを返上して受験準備をしました。私はいつも誰かが勉強を続けている状態を維持したいと思っていますので喜んで協力しました。医院の外とのつながりを持つことで、医院の医療レベルを維持したいと考えているからです。これまで2、3度、婦長が一番若い美紀子さんに進学の話をしていたようでした。それが、輸血関係の研修会を契機に急に話が展開して、進学するということになったようです。美紀子さんは来年の受験を考えていたようですが、2ヶ月あれば何とかなると私の意向で今年の受験になりました。とにかく、おめでたいことです。



無理に笑顔を作って写真を撮りました。  
4ページの「ありのままに見える目薬」も読んで下さい。

## EBM (イービーエム) って何？

### 根拠に基づく医療 (EBM)

ここ数年、EBM (evidence-based medicine) ということが言われています。日本語に訳すと『根拠に基づく医療』となります。つまり、個人の経験や勘に頼る医療ではなく、それぞれの行為がきちんとした根拠に基づいて行われなければならないということです。逆に言えば、これまでの医療が個人の経験や勘に基づき過ぎていたということです。これまでの医療を否定しているのではありませんが、本当に患者さんのためになっているのかは再検討しなければなりません。そして、どこでも通用するしっかりした根拠に基づいた医療を行わなければならない。

### どこから根拠を求めるか

開業医が最新の医学情報を求めることは容易なことではありません。しかし、インターネットがあるとなんかの程度まで可能です。アメリカ医学図書館には、世界の医学情報がほとんど全て集まっています。そして、無料でインターネットで公開しているのです。私も医院にいながら、自宅にいながらアメリカ医学図書館にある論文を読むことができます。また、3ヶ月に1回更新される

UpToDate というインターネット上の教科書もあります。

ハリソン内科学という世界で通用する教科書もインターネット上で読むことができます。しかも、印刷された教科書は数年に1回しか新しくなりません。インターネット上の教科書は刻々と新しい情報と入れ替えられているのです。最先端とは言わないまでも、医学雑誌は数限りなくありますし、ビデオやCDでの教材もたくさんありますので、開業していても日常診療に必要な情報には事欠きません。

### インターネット情報の問題点

インターネット上で得られるこれらの優れた情報はほとんどが英語であり、日本語でこれらの情報が得られる状況にはなっていません。幸いにも私は日本語を読むのとほとんど同じ感覚で英語を読むことができますので、これらを利用することができます。しかし、ここには問題があります。日本の弘前に住む私たちの生活上で問題となる

事に関して、妥当な答えが用意されていないことです。これまでの日本の医学研究は病気の詳しい仕組みや診断に関しては力を注いできましたが、治療に関する研究は非常に軽視されてきました。患者さんを診察する上で欲しい情報は、病気の仕組みや診断に関することよりも、治療に関することが大部分です。それが不足しているのです。

### 根拠に基づいた医療が最善の医療ではない

さて、最新の情報に基づいた医療がその患者さんにとって最善の医療かというところとも言い切れ

ません。特に、外国のデータがそのまま私たちに当てはまるかどうかは疑問です。ですから、その情報が本当に患者さんのためになるかどうかを判断して診療に当たるところに私たち臨床医の役割があるのです。患者さんの体の状況だけではなく、社会的な活動、家庭での状況などは千差万別です。これらを考慮して治療方針を決めますので、同じ病気であっても、治療方法が違ってくるのは当然です。実際の診療では、最新の情報を提供することはもちろんですが、これまでの私の経験と患者さんの希望を考慮して治療方針を決めています。

## 手当て



パソコンのメールをチェックしていると、転院した患者さんの奥さんからのメールがありました。

川村純子です。

突然の救急車やら酸素吸入で、初めは何でこんなに騒いでいるのだろうと思ったようです。

中央病院に着いた時は不安でたまらなかったそうです。

その時、救急車に同乗してくれた看護婦さんがずっと足首をさすってくれたそうです。

『大丈夫よ』、と声をかけられているようで、すごく勇気づけられたそうです。

人の手ってすごい力を持っているんだなあ。

わたしも照れていないで触るだけの介護でいいのなら実行しようと思っています。

今はベッドに座って一人でご飯を食べています。

先生どうもありがとうございました。

看護婦さんその他の皆さんどうもありがとうございました。

同乗した看護婦は、井上真利子さんでした。

『手当て』という言葉がありますが、人の手を当てると、何かホルモンのようなものが出て、痛みを軽くする働きがあるのでしょうか。人の体の中には、受容体というものがあります。薬やホルモンがただ体の中を流れていても、それを受け取る受容体がなければ働きません。これと同じことが『手当て』にも当てはまると私は思っています。つまり、看護している人が心をこめてさすっている、そして患者さんは看護している人を信じている。このような状況で、人の手を人の体に当てると体の中にホルモンや化学物質が出てきて、患者さんの痛みが軽くなるのだと思っています。お腹が痛い子どもをお母さんがさすってやると痛みは軽くなります。この場合も、

知らない怖そうなおじさんが手を当てたらどうでしょうか。怖そうなおじさんはほんとは心やさしい人でも、子どもが怖いと感じると受容体が働かないために、『手当て』をしても痛みは軽くはなりません。

内視鏡検査は苦しい検査の一つだと言われていました。内視鏡を胃の中に入れていた間に、介助する看護婦が患者さんの背中をさすっていると、楽に検査を終えることができます。これは婦長が始めたものです。特に意識的に始めたわけではなく、苦しんでいる患者さんを見ていて、自然に出てきた行動のようです。検査が終わったとたんに、『看護婦さんに背中をさすってもらって、ほんとに楽だった』という患者さんが少なくありません。

これも、『手当て』と同じことのようにです。

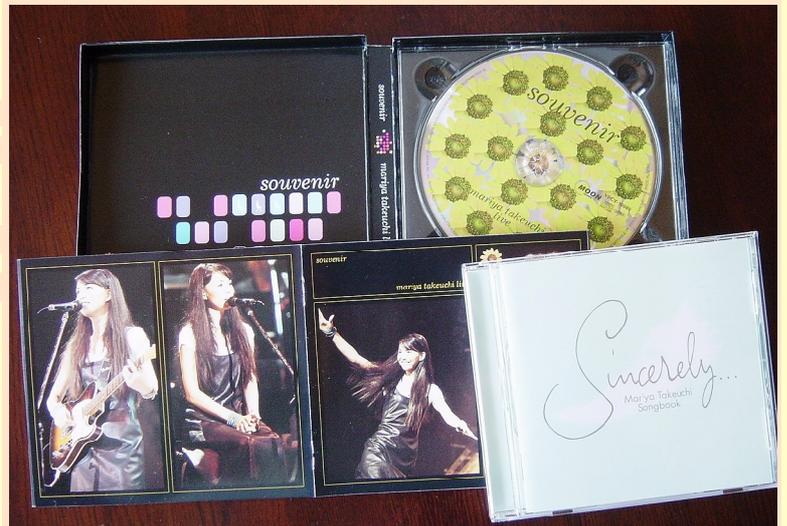
最近の世の中は、人の体に触れると「セクハラ」だ、などと騒ぎ出します。しかし、幸いなことに私たち医療従事者は、人の体に触れることを許されている

恵まれた職業についています。そして、薬も使わずにただ人の体に触れることで、その人の痛みを和らげてやることのできるのです。『手当て』って、すばらしいことですね。でも、そこには、心のつながりがあるのです。

## 竹内まりや

歌手が竹内まりやだ。竹内まりやと言っても、この「ニュースレター」を読んでもくれる人たちの中で、顔を思い浮かべることが出来る人は少ないでしょう。表には出ないし、アルバムも少ない。ただ、テレビの連続ドラマの主題歌を歌っていることがあるので、知らないうちにそのメロディーが頭の中に入っているの、「あああの歌を歌っている人か」、と言われれば気付くことが多いのではないのでしょうか。今回は、私が気に入っている竹内まりやのアルバムを2つ紹介します。

一つは、18年ぶりのライブを収録したアルバム「スーヴェニール」です。妻として、母としての時間を大切にしてきたためなのか、竹内まりやは20年近くも表舞台には立つことはなかった。そんな竹内まりやがFM放送開局30周年のイベントとしてライブステージに立ちました。それを収録したのがこのアルバムです。選曲は「竹内まりやベスト」的な様相を呈し、馴染み深い曲で構成されています。竹内まりや自身も言っているように、主婦をしながら音楽活動を続けて来れたのも



夫の山下達郎が彼女の才能と情熱を理解して来たからこそなのであろう。バック陣も豪華で、山下達郎と彼のサウンドを構築するのに欠かすことができない強力な人たちである。「プラスチック・ラヴ」での山下達郎のバックは歌い過ぎかと思われるほど熱が入っている。

「Sincerely」というアルバムが発売された。これは竹内まりやのオリジナル曲を英語で実力のあるヴォーカリストたちが歌うもので、竹内まりやが歌うのと一味違っている。私はむしろ、竹内まりやが歌ったものよりこちらの方を気に入っている。特に、「駅」、「シングル・アゲイン」、「天使のため息」は竹内まりやが歌うよりももっともっとすばらしい。驚いたことに、「Sincerely」の中の「天使のため息」を聴いて、竹内まりやの元の曲がどれなのか私には分かりませんでした。それほど雰囲気は違っていました。この「Sincerely」を聴いて、私は作曲家としての竹内まりやのすばらしさが分かりました。ちなみに、このアルバムはCDショップで、たまたま見つけたものです。

竹内まりやの声は46歳とは思えないほど若々しく、ラブソングや悲しい歌を歌っていても、何か心は楽しくなってしまうという不思議さがある。竹内まりやの歌は、小椋佳のようにきれいな言葉が並んでいるわけではなく、ごくありふれた日常の言葉を使っているのが特徴だ。そして、中島みゆきの歌は休日の午前中に聴く気にはならないが、竹内まりやの歌はいつでも聴ける不思議さがある。これからも聴き続けるつもりです。

## ありのままに見える目薬

看護婦の澤田美紀子さんは、看護学校の入学試験に向けて、昼休みに院長室へ勉強に来ていました。ある日、私の弟が来ていました。私から見るとやせた気配がちっともない、大柄な美紀子さんに向かって弟が話しかけました。

弟 「美紀子さん、この頃、やせたんじゃないか？」

美紀子 「・・・・・・・・・・?!?!」

美紀子さんは、何と答えたらいいか分からず、戸惑っていました。そこで、私は、

私 「美紀子さん、薬局へ行って目薬持ってきてなさい!!」

美紀子さんは、すぐに薬局へ目薬を取りに行っていました。

弟 「真面目で、冗談も通じなかった・・・・・・・・。どの目薬を・・・・・・・・。」

すると、予想通り電話が鳴り、

美紀子 「先生、どの目薬でしょうか？」

私 「・・・・・・・・・・・・・・・・。ありのままに見える目薬だけど、まあ、帰って来なさい！」

目薬のことが冗談だと分かった美紀子さんは、顔を赤らめながら帰って来ました。このままで、おばさんになってもらいたいものです。



医院のホームページもご覧ください。  
このニュースレターの内容はホームページと重複している部分が多いです。

### 診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	診療						休診
12:30~ 2:00	昼休み	休診	昼休み	休診	昼休み	休診	
2:00~ 6:00	診療	休診	診療	休診	診療	休診	

時間外と休日は電話(37-7755)でご連絡をお願いします。  
入院病棟に必ず看護婦がいます。

### 所在地

