



あの震災から三年

医師 大原紗矢香

今年もまた三月になりました。

この弓削メデイ便りの原稿を書くとき、去年は何を書いたかな？と過去の原稿を確認します。その季節に多い病気のことなど、タイムリーにお話したいと思うので、どうしても話題が偏ってしまうのが、私の悩みです。しかし、話題がかぶってしまうことを承知で、書かずにはいられないことが三月にはあります。

三月十一日、二年前のその日、東日本大震災が起きました。

その日は金曜日で、クリニックでは三時から予防接種外来の準備をしていました。この地域での揺れはごく小さなものでしたが、私は座っていてかすかな揺れを感じました。地震を感じた時に「どこかでもっと大きな地震が起きているのではないか」と心配するようになったのは、阪神大震災を経験してからです。

それからの経過は皆さんもご存じのとおりです。所属する学会を通じての医薬品支援や、医師やリハビリ、在宅医療スタッフの人的派遣など、当院でもできる支援を行いました。あれから二年。報道される機会こそ少なくなりましたが、被災地では復興に向けて様々な活動がされています。



当クリニックでも、非常用電源の確保など、災害に備えた取り組みをしました。自分の生活を振り返っても、節電するという意識が以前よりは自然と強くなったように感じます。

三月十一日が近付くと、おそらくテレビなどで何度も映像が流れ、それを見て辛い思いにな

る方も多いと思います。去年の同じ時期には「テレビを見ていたら調子が悪くなった」と来院された方が実際にいらっしやいました。

映像は残りますが、記憶は薄れていきます。震災だけではなく、列車や飛行機などの事故、台風などの天災、戦争など、直後は多くの情報があっても、すぐに次のニュースが生まれ、いつの間にか記憶の片隅に埋もれてしまいます。映像は衝撃的ですが、それゆえにどこか現実感を伴わない場合もあります。実際に体験した人でないと語れないこと、わからないことがたくさんあります。



職業柄、年配の方からお話を伺う機会も多くありますが、第二次世界大戦の体験を語っていただけるような高齢の方は年々少なくなっています。自分が聞いたことを次の世代にどのように伝えることができるのかそんなことも考えます。

震災の起こった日や原爆記念日など、その時だけと批判されることも少なくないですが、なにかと慌ただしい毎日の中で、その時だけでも過去に起こったことを知り、体験された方から話を聞いたり、家族で話し合ったりする機会が持てるように、心がけたいと思います。

*お知らせ

保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、4月より新しい保険証に変わります。必ず、月の初めに窓口にご提示下さいますようお願い致します。

体温測定は正確にしましょう

看護師 宮井由里子

外来診察中に、「私の平熱は三十五度しかない」などと、体温の低さを訴えられたり、「平熱は三十五度ぐらいなので三十六度五分と言っていると熱がありません。」とお話しして下さる方が時々いらっしゃいます。ただ、病院で看護師が測定させてもらうと三十六度以上ある場合がほとんどです。

実際に医療者が使う医学大辞典で調べてみても日本人の平熱といわれる体温の平均は三十六、八九度プラスマイナス〇、三四度。これは健康な男女三千人の統計によるもので、それによると三十七度台の人も多くみられます。では、体温を測った時に三十五度など低く出るのはなぜでしょう。普通は脇の下で体温を測りますが体の中の温度が体温計に反映されていない。つまり上手に測れていない。ということとで低体温は測り方に原因があると言われています。

脇の下で体温を測る方法は、まず、脇に汗をかいていない状態が必要です。そして、体温計の先を上に向けて、頭部に対して三十度の角度で脇のくぼみに当てましょう。肘を体にしっかり引き寄せて、手のひらを上に向けてと脇がぐっとしまるので、より正確に測定できます。脇に入れるのは、脇の中心部の近くを太い動脈が通っているためで、身体が持つ本来の体温を反映しているからです。

又、正しい平熱を知るには、同じ時間帯で測定する事もポイントです。

体温は、一日の中でも変動していて、朝方は低く、夕方にかけて高くなっていきます。では、どのタイミングが良いかと言っていると基礎体温といって、朝目が覚めたらずぐ、動かない状態で測定してみても良いでしょうか。運動、食事にも影響されない同じ条件だと思えます。

人間の身体の中では酵素によっていろいろな反応が引き起こされています。その適温が三十七度と言われている体温が一度下がると反応（代謝）は約十



パーセント下がってしまうと言われています。

体温計を購入し使用する時は、説明書をよく読んで体温計の種類に応じた測り方をして下さい。「質問等がありましたら医師又は看護師までお尋ね下さい。」

離任のご案内

医師 千崎健佑

昨年十月から半年間勤務させていただいていました。初めての滋賀県でしたが、竜王町の皆様、スタッフの皆様に支えられ充実した半年を過ごすことができました。外来診療はもちろんのこと、在宅診療や健康教室等、診療所外の様々なところで患者さんと関わることができて貴重な経験を積むことができました。

勤務時間以外では温泉や観光施設、定食屋さん、便利なスーパーなど町民として生活に困ることは全くありませんでした。しいて困ったことをあげれば、雪に慣れないので（私は愛媛県出身です）雪の日は外出が億劫になることでしょうか。

今後は当クリニックの医師のように外来、往診や地域の健康啓発活動ができる医師になるべく更に研鑽を積んで行きたいと考えています。健康に気をつけてお過ごしください。

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。



三月二日(土) 大原医師不在

三月九日(土) 雨森院長・千崎医師

三月十六日(土) 大原医師不在
・森医師十一時より不在

