



新任の医師紹介

医師 松村 裕



みなさまこんにちは。2021年度より弓削メディカルクリニックでお世話になっております松村裕(まつむらゆたか)と申します。信楽中央病院で勤務をしつつ週一回だけではありますが、竜王町国保診療所で診療をさせていただいております。

私の生まれ育ちは自然豊かなここ竜王町です。高校生までは竜王町にいましたが、大学生以降は余所の地に住んでいたため、今年8年ぶりに竜王の地に舞い戻ってきたこととなります。私を医師にまで育てくださったこの竜王に少しでも恩返しできるよう、研鑽を積み竜王町のみなさまの役に立てるように頑張りたいと思っています。

久しぶりに竜王に戻りびっくりしたことがあります。それは竜王町国保診療所が新しく建て替えられることとなったことです。小学生時代に通学の際毎日前を通り慣れ親しんでいた診療所であったため少し残念な気持ちもありましたが、きれいで立派な建物となるとのことで大きな期待も感じました。新しい診療所でみなさまとお会いできることを楽しみにしております。



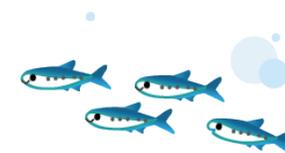
新任の医師紹介

医師 酒井 滋企



こんにちは。今年度から弓削メディカルクリニックにてグループホームでの診療を週1回担当させていただいている酒井滋企(さかいしげき)と申します。名前に滋賀県の「滋」が入っているように滋賀県には縁を感じており、大学時代から滋賀県で生活をしています。

出身は京都の亀岡ですが、竜王町は自然が豊かで田園風景を見ていると亀岡の風景とよく似ているため帰ってきたような気持ちになる好きな町です。



これまでは滋賀医大付属病院にて消化器内科を専攻し、草津や東近江の総合病院で働いた後に滋賀医大の大学院を卒業しました。抗がん剤治療や内視鏡治療など日々新くなる先端治療を勉強していく中で、治療後の患者さんや緩和ケアで在宅医療の方針となった患者さんを退院後も診ていきたいと考えるようになりました。在宅医療や家庭医療で有名な雨森先生に相談させていただき、普段は長浜赤十字病院の消化器内科で働きながら週1回弓削メディカルクリニックで勉強させていただくこととなりました。週1回ではありますが、かなり刺激的な日々を過ごさせていただいています。

堅い話ばかりとなりましたが、大学時代は山登りと空手をしておりました。滋賀県には高くはありませんが伊吹山や武奈ヶ岳など身近に楽しい山もあり現在も毎年数回は登っています。最近ではゴルフなども始めましたが気合を入れて打ってもまっすぐ飛ばず、人生のようだなあと感じています。詳しい方おられましたら教えていただけると嬉しいです。コロナウイルス感染症に加え猛暑でしんどい日々が続きますが、少しでも快適な生活が過ごせるお手伝いできればと思います。まだまだ未熟ではありますが宜しく願い致します。

「ゲーム障害」という病気

看護師 宮井 由里子

「ゲーム障害」とは、スマホやパソコンで提供されるゲームに熱中して勉強や仕事を手につかず健康まで損なってしまう依存症です。

患者の多くは未成年で、将来への影響は大きいでしょう。コロナ禍でのプレイの長時間化も懸念されています。

2019年5月、世界保健機関（WHO）は「ゲーム障害」を新たな疾病として認定しました。その定義は、

- ① ゲームをする時間や環境をコントロールできない
- ② 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを最優先する
- ③ 健康を損なうなど問題が起きているのにゲームをやめない、またはエスカレートさせる

上記の3条件を満たしたうえで、学業・仕事・家庭・社会生活に著しい障害がある状態が1年以上続くというものです。重症ならば1年以内でも該当します。

ゲーム障害で受診した場合、まず基本的な健康診断や体力測定・脳のMRI検査などを行い、心身にどんな影響が出ているかを確認します。具体的なプログラムとしては、カウンセリング・運動療法・認知行動療法・グループミーティング・キャンプなどがあります。

つまり、ゲームから離れた環境に身を置くとともに、理想の自分や将来の夢に向けて今やるべき事への理解や意欲を高めることを目的としています。上から押さえつけるのではなく、本人の「気づき」を促し、生活改善への取り組みを支援します。



家庭で出来る予防作（主に子どもが対象）をいくつか紹介します。

- ① スマホやゲームを始める年齢は遅いほど良い
- ② 初めてスマホを買い与えるときに、使用条件を「親子で話し合っ
て」決める
- ③ ゲームには課金の仕掛けがあることを理解させる
- ④ 暇だからといってゲームをさせない
- ⑤ 生活リズムを守らせる
- ⑥ 家族もネットに没頭せず、生活の手本を見せる。
- ⑦ 趣味やアウトドアでゲーム以外の生活を充実させる。



在宅ワークなどもされている方も多いと思います。上記の⑥に特に気をつけて、家族みんなで健康を目指しましょう。

医師の不在のお知らせ

「 8 月 」

- ・ 14日（土） 河村・西川医師
- ・ 16日（月） 28日（土） 西川医師
- ・ 24日（火） 大竹・園医師

「 9 月 」

- ・ 18日（土） 中村・大竹・西川医師
- ・ 25日（土） 中村医師



「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

主に糖尿病のことが書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた本です。「健康雑誌」と思ってもらっても良いです。

1冊500円ですが1年間の購読であれば2400円です。読んでみよう、又はどういう本なの？と思われる方は看護師にお声かけください。