

## 11月1日、9回目のHAPPY BIRTHDAY to ミタクリ！

ミタクリが開業して丸9年が経ちました。ミタクリ・ちぐさのもり共通の理念でもある「誰のために、何のために」を求めての毎日ですが、私たちは皆さまのお役に立ててますか？時には熱く語りすぎたり、時にはもう少し踏み込んでお話しができた方が良かったかなと反省したり、、、皆さんに励まされ、勇気づけられ、時には厳しいお言葉をいただきながら、私たちはいつも皆さんと一緒に歩んでいることを実感します。笑顔が絶えない診察室を心がけてはいるのですが、10年、20年あるいは30年以上にわたって通い続けて下さる方々の中には、時には怒らせてしまう場面、泣かせてしまう場面もありました。しかし、その場しのぎの薄っぺらなやりとりだけでは、本質的に医師-患者関係は成り立ちません。10年目に入った今、改めて「ひとが元気に過ごせるために」できることを考え、私たちは襟を正して取り組んでいきたいと思っています。これからも、尚一層よろしくをお願いします。

### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします

今月の休診はありません。尚、年末年始は **12月29日(木曜日)** から **1月3日(火曜日)** までお休みさせていただきます。よろしくお願いします。

#### 2. 10年後の自分や家族の老いと死を考える集い

先月号でもご紹介させていただきましたが、11月19日(土曜日)14時からウエスティ(堺市立西文化会館)で、開催します。「死」を我がこととして考える集い、奮ってご参加ください。

### 【ミタクリ歳時記 いぬいしのぶさんのこと】



いぬいしのぶさんは、私の尊敬する保健師さんです。最初にお会いしたのは、高校1年の夏でした。昭和40年代後半、和泉市父鬼はまだ無医地区で、父がこの地での医療活動を行うときにご尽力いただきました。無医村問題は行政の課題と熱く語られ、何てパワフルな方なんだ！が私の第一印象でした。もっとも、当時の私はテントの設営や水くみくらしいしかお手伝いできませんでしたが・・・それから何年かの時を経て、和歌山県立医大で筋萎縮性側索硬化症(ALS)の臨床と研究に携わっていたとき(昭和61年～)、日本

ALS協会でのお仕事をされておられたいぬいさんと再会しました。すでに協会では重鎮(副会長)でしたが、いぬいさんの目線は常に住民・労働者・農民の権利と生活に向いており、やさしいまなざしと患者さんへの熱い想いはいささかも変わっておられませんでした。加賀屋では、私がいぬいさんの主治医になり、医療人としてのゆるぎのない姿勢を教えてくださいました。平成16年に81歳でお亡くなりになりましたが、死をどう迎えるかも凛とした彼女の生き方そのものでした。ここまで「しのぶさん」と平仮名で書かせていただきましたが、衝撃を受けたのは漢字です。「しのぶ=死乃生」！お父様が帝国劇場の舞台がお好きで、その女優さんが私生児を出産した際に、名前を「死生」と名づけられたことから、と聞かされました。「死乃生=死、乃(すなわ)ち、生」いい名前でしょう、にっこり微笑んでおられたいぬいさん。私たちはこの仕事を続けていくときに否応なしに人の死と向き合わねばなりません。しかし、死と向き合うことは生を考える事、生は死と表裏一体、そう考えると、「どう生きるか=どう死を迎えるか」で頑張っただけのような気がします。11月19日(土曜日)の学習会(10年後の自分や家族の老いと死を考える集い)は、自分の「死と生」に向き合う良い機会かと思えます。皆さん、どうぞ西区役所(ウエスティ)にお越し下さいね。

#### 3. インフルエンザワクチンのこと(再掲載)

実施：平成28年10月21日(金)～平成29年3月末

(助成期間は平成29年1月末まで)

当院での費用(自己負担額)は次のとおりです。

1) 堺市在住の65歳以上の方(接種日時点)

自己負担額 1,500円

2) 13歳から64歳以下の方および堺市外の65歳以上の方 → 接種回数1回 自己負担額 3,500円

3) 3歳から13歳未満の方 → 接種回数2回

1回目、2回目ともに 3,500円

なお対象の方で、市民税非課税の方は自己負担金が免除です(介護保険料納入通知書を窓口にご提示ください)。

## 【欣子先生の診察室だより】



仕事の帰り、暗くてあまり見えない、しかも慣れないところを歩いているときに左足をグネりました。「ぷちっ」と嫌な音を聞いたのでやばいなあとっていると、見る見るうちに痛みと腫れが出てきて・・・ミッションのマイカーには乗れず、オートマのミタクリ号で死にものぐるいで帰宅しました。翌日どうやって整形外科にたどり着いたかもわからないくらい、歩くと激痛が走り、先生は一目見て「この腫れ方は折れとるかもしれんなあ」。レントゲンとって診察の結果、骨折はなく、「靭帯損傷」つまり捻挫と診断されました。足首の固定をして人生初の不自由な生活になってたくさんの発見がありました。

その1. 病院での先生の説明はあんまり覚えてない。とっさの質問にちゃんと判断

できない。

「〇〇固定にしますか？B（ちゃんとした専門用語も覚えていない）にしますか？」とっさに「診察室は座りっぱなしでいいけど、往診に行くのに便利な方法はどちらですか？」と聞いたように思うのです。今から考えれば松葉杖で往診に来られても困りますよね～三谷先生に代わってもらおうということが頭に浮かばなかったんですよ。で、今後のこととかいろいろ説明されたと思うんだけどなんにも残ってない。聞きたいことはメモしていったほうがいいです。

その2. ひとり是不便

診察の受付、支払い、そしてタクシーを呼ぶこと・・・家に帰って炊事、洗濯、ゴミ捨て。買い物すら松葉杖ではどうすることもできません。母が駆けつけてくれたのでおおいに助かりましたがこれ、全くの一人暮らしだったら本当に心細いだろうなと想像がつかます。ご近所さんとは顔は知っているとはいえ、助けてくださいと言える関係まで築いていないのです。入院・手術ともなれば保証人も必要。もっと大変です。家族を大切に。“お互い様！！”といえる関係の人をつくっておくのが大事です。

3. 障がい者になって逆にパワーを得た！怖い思いもした！そして考えたこと・・・

最初、常に松葉杖で移動していました。エレベーターでも普段話をしない人が「不自由でしょ～気を付けてね」と声をかけてくれたり、普段、むっつりして余計な話をしない患者さんまでもが「先生大事にし～や～」と笑顔で話してくれる・・・あ、これは私が障がい者になることでどんな人にもある“愛”を引き出す能力を得たんだな！と感じる瞬間でした。でも何度も転倒するし、普段使わない筋肉痛で肩や胸が痛くなるしでとうとう車いすを使うことにしました。どうしても必要があって心齋橋へ車いすで行ったのですが、何が一番危ないと思いますか？歩道にはみ出る不法自転車や立て看板ももちろん危ないのですが、一番は“イヤホンをした歩きスマホの人”です。本当に視野が狭く、目の前まで近づかないと気づいてもらえず、何度もぶつかりそうになりました。私がまだ目が見えるから避けることができましたが（泣）なろうと思ってもなれない経験ですから存分に観察して楽しんでやろうと思って過ごしてきましたが固定も外れ、今では1本の松葉杖でノロノロ歩けるようになりました。歩けるってどれだけ有難いか！そして、助けてくれる人、暖かい声がなんと心に響くことか！生活は不自由でしたが心は本当に穏やかでした。たとえ完全に元に戻らない病気になるたとしても、残っている機能にそして周りのひとに感謝して生きること。それがストレスをためない生き方。この経験を通して得た一番の教訓です。

【外来担当医一覧 2016年11月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	