



福岡県医師会

福岡県民と医師をつなぎ、  
あしたの健康へとつなぐ

# えがおから 医療ブック

えがおは  
からだから



## 特集

—第2回作文コンクール受賞作品発表—

# 心がふれあう 医療をめざして

vol.7  
2016.Summer

い  
が  
ふ  
れ  
あ  
う

医  
療  
を  
め  
ざ  
し  
て



第2回作文コンクール  
「心のふれあい大賞」私のまわりの医療体験」  
受賞作品発表

福岡県医師会では、平成26年度から、  
医療従事者と患者さんやその家族との  
「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて、  
医療・介護に関する作文コンクールを行っています。  
病気になった時に感じたことや介護にまつわる経験、  
お医者さんや看護師さんとのふれあいなど、  
心温まるエピソードが数多く寄せられました。  
今回は、平成27年度に受賞された各部門の  
最優秀作品をご紹介します。  
これからも福岡県医師会では、  
信頼関係を築ける医療のあり方を目指してまいります。

一般の部  
最優秀賞

「ぼちぼち先生」

森千恵子さん(67歳)

《医師と患者は異なる立場にいるが、意思の疎通さえうまくいけば  
一緒に病氣と闘える》

これはある方の著書を読んで、感じたことでした。そして4年前  
の暮れ、私はこのことを実感したのです。

ある日、水道の蛇口から出ている水音が聞こえませんでした。耳  
鼻科で大学病院を紹介され、恐る恐る受診しました。両耳とも、真  
珠性中耳炎という難病とのことでした。

「早く、手術をした方がいいでしょう」

教授の説明を、人ごとのように聞いている自分がいました。何し  
る生まれて初めての手術です。不安で涙がこぼれるばかりでした。  
この恐怖心は、今まで健康を過信してきた罰のように思えました。  
手術日は決まったのですが、2カ月ほど待たなくてはなりません。  
教授を頼りに他県からも大勢の患者が訪れるからです。この間は  
いろいろな不安で、心ここにあらずという状態の毎日でした。家族  
や友人たちが、何かと気遣ってくれました。

ドキドキで臨んだ術前検査日のことです。待合室で周りの人を  
見ると、どの人も無言で肩に力が入っているようでした。私だけで  
はなく病院に来る患者は、皆緊張していることが伝わってきました。  
電光掲示板にらめっこしながら、順番を待っています。そんな  
とき、遠くの壁に一枚のポスターを見つけたのです。そつと近づ  
いた私は心に安らぎを覚え、何度も読み返しました。

《折れそうな心まで支えてみせる 感動看護》

笑顔いっぱい看護師さんの写真とともに、この言葉が書かれていたのです。支えてくださる人たちがいることが伝わってきました。私の落ち込んでいた心が、手術を頑張ろうという思いに変化し始めました。医療に携わっている大勢の方たちが、患者を元気にしようとして頑張っておられることを感じたからです。

いよいよ手術の朝、病室まで主治医と看護師さんが迎えに来てくれました。車椅子を押しながら先生が、「手術は、何のこともありませんよ。あとは、ぼちぼち元気になるでしょう。」

とても落ち着かせてくれました。私は笑顔で看護師さんとお別れをして、ドアの奥へと進んだのです。目覚めると手術が終わっており、時間の経過が信じられません。ですが夫の疲れ切った顔を見て、心配しながら長時間待つてくれたのだと感謝しました。そして、医学が目覚ましく進歩し続けていることを感じたのです。

それから1カ月余りの入院中、病氣と闘う患者、医師、看護師さんたちのさまざまな日常を目にしました。私の主治医は、笑顔を絶やさない気さくな先生でした。何日かして耳を覆っていたネットが取れると、毎日の付け替えが始まります。それは早朝だったり、消灯近くだったり、さまざまでした。不思議に思っただけの様子を見ると、先生方のもとても忙しい日常が分かったのです。

「付け替えをしましょう。」

先生が、毎日病室まで迎えに来てくれます。外来診察日には、早朝に。手術日には、長引いて消灯近く走って来られるときもありました。その間にも研究会や学生への指導、他の病院への出張や学会への出席などと多忙でした。それでも、一日も欠かさずに付け替えのための迎えに来てくださったのです。処置室ではベッドの寝起きに手を貸して、「大丈夫ですか」と声を掛けます。

耳の治療はとても激痛を伴うのです。それでも「どんどん良くなっていきますよ。耳も頑張っているね。立派、立派ですよ。」

先生の明るい声を聞いていると、痛みも和らぎました。早く家に帰りたいと言うと、「もう少しの辛抱ですよ。病氣は焦ると治りが悪い。しかし、上手に付き合おうと免疫力が上がり早く回復しますよ。まあ、ぼちぼち元気になるでしょう。」

先生が優しく力つけてくれたのです。私は心の中で、彼のことを「ぼちぼち先生」と呼ぶようになり、心から頼りにしました。入院中は、病院で働く多くの方に励まされ教えられたのです。今まで元氣な日常を積み重ねてきたことが、人生の宝物だったということ。

ある日、忙しい中、教授自ら退院許可を伝えるに來られました。お礼を言うと、「患者さんが笑顔で退院することが、私たち医師の元氣のもとですからね。おめでとー！」

また大急ぎで、外来へと戻られたのです。

感動看護は本当でした。折れそうだった私の心は、すっかり元氣になりました。今も病院では命と向き合い、患者の体とそして心をも支えようと頑張っておられる大勢の人々がいます。耳を澄ますと、ぼちぼち先生の忙しいような足音が聞こえてくるようです。

私と一緒に病氣と闘ってくださって、ありがとうございます。



## 「感謝」

福岡市・高校2年 清水駿(17歳)

「眼窩(がんか)に腫瘍があります。手術をしないとイケません」

そう言われた。突然手術という単語が発せられ、頭での理解が遅れた。そもそもガンカとは何だ。何も理解できていないまま、私は入院が決まってしまった。

私は医者嫌いだった。こちらのことは何も考えず、ただ診断結果から治療を施すだけ。そんな人たちだと思っていた。

病名は「右眼窩内腫瘍」。目を包む眼窩というスペースに、目玉と同じ大きさほどの腫瘍ができていた。入院中は、訳も分からず言われた通りの場所に行き、言われた通りに病院を回り、検査をする。検査入院の期間は、2週間続いた。

その2週間では貴重な体験が多くあった。映像でしか見たことのないような機械ばかりの部屋。足が動かなくなったり方との会話。友達や家族の見舞い……。数え出せば切りがないが、どれもかけがえない経験だった。

そして、その2週間で私の医者に対するイメージも変わっていった。私に変わったことが少しでもあると、すぐに様子を見に来て、「大丈夫?」「きつくはない?」と、言葉を掛けてくださった。時には雑談もしたりして、そうするといつの間にか私は、その先生に対して、医師という存在に対して、信頼感を抱くようになっていった。

2週間の検査入院を終えて、私はとうとう手術の日を迎えた。ここまで、あつという間だった。手術台の上に乗ると先生が「安心してください」といつものように優しい声で言ってくれた。私はも

う、その言葉を信じるしかなかった。

麻酔を入れられると体がしびれ始めた。そして、一瞬だけまばたきをするといつの間にか、7時間の手術が終わっていた。執刀医の先生が腫れ上がった私の目を見詰めながら、「成功しましたよ」と言ってくれた。そのとき私は、「ありがとうございます、ありがとうございます」と言っています」と、何度も感謝の気持ちを伝えていた。

手術が終わったからといって後は楽、というわけではなかった。手術直後、ひどい吐き気に襲われ、空の胃袋の状態で何度も吐いた。病室の中でも、吐き気止めを体に直接入れてもらうがそれでも治まらず、ベッドの上でのたうち回った。しかし、そのようなときにはいつも、私の隣には医師の先生がいてくださり、「大丈夫だよ」と優しい声で私を励ましてくれた。

そして、約1カ月の入院生活が過ぎ、退院の日となった。その1カ月は楽しいことばかりではなかったが、その分、自分の成長を感じることもできた1カ月だった。そして何より、入院という経験を通して自分の将来の夢がはつきりと決まった。

「医師になりたい」

自然とそう思うようになっていった。私は入院するまで、医師の方と接する機会がほとんどなく、何となくのイメージで医者を嫌っていた。しかし、入院をして感じたのは、医師の先生たちの、病気を治したいという熱い気持ちだった。そして同時に、自分も同じように将来、苦しむ患者さんを助けたいと思った。私は新しい夢を抱いて退院をした。

最近、ニュースや本で、医療関係の問題をよく目にする。患者の取り違えや投薬の間違い。これらのような問題があると、患者はどのようにしても医師への信頼をなくしてしまう。自分の体験も踏まえて

思うことは、信頼を得るには、いかにミスをなくし、身を粉にできるかだと思ふ。私の尊敬する医師の一人、天野篤医師の著書「熱く生きる」の中に、このようなことが書かれていた。

『患者さんの命を救うためなら、自分の命を踏み台とすることも辞さない』。極端と思われるかもしれないが、この犠牲的な精神が医師には絶対必要だ。自己犠牲の精神がないと、医師として信用されることはない』

自分でもし医師になることができたとして、果たして私は患者の方からの信頼を得ることはできるだろうか。今の自分には、まずできない。医師になりたいとは思っていても、天野先生が言うような覚悟が、自分にはまだ備わっていないからだ。医師になるからには、患者の方から信頼を得られるような医師になりたい。そのためにまず、今の自分の行動を考えて、信頼を得られるような覚悟を付けていこうと思ふ。

小学生の部  
最優秀賞

## 「ま法の言葉」

那珂川町・小学5年 坂戸 航汰(11歳)



ぼくには大好きなお医者さんがいます。そのお医者さんは、ぼくの暗い気持ちを明るく気持ちに変えてくれました。

1年生のころ、ぼくの頭の中に爆弾があることが分かりました。いろいろな病院に行ったり検査したり、そのために入院したりとしていたうちに、そのお医者さんと出会いました。

そのころ、激しい運動をしてはいけないと分かり、ぼくの大好きな体育が思うようにできなくなりました。夏にみんなが楽しそうに学習している小学校のプールには、一回も入ったことがありません。ぼくは、検査で病院に行つたとき、そういうくやしい思いをお医者さんに話しました。

お医者さんは、うなずきながらぼくの話を聞いてくれて、「病気のせいでできないことももちろんあるけれど、病気のおかげで他の人ができないことや、人と違うことができるんだよ。今できること、自分にしかできないことを精いっぱいやろう。今の経験は、これから出会う人の力になるためのものだよ。同じように悩んでいる人と出会つたとき、きつと役に立つよ。できることとできないことは誰にでもある。病気だつて君の個性だよ」と言ってくれました。

ぼくはそれまで「なんで病気になつてしまつたんだろう。病気がなければ、みんなともつといるんだろう」と思つて、自分のことが嫌になつていました。でも、お医者さんがそう言ってくれたとき、自分にももつと何かできそうな気がしてきました。そして、自分にできることはないか、考えたり探したりしてみようと思ひました。

まずは、病気のことと落ち込むことがあつても、毎日笑顔で過ごすことから始めようと思ひます。

お医者さんの言葉はま法みたいなものだと思ひます。どんなに落ち込んでいても、ま法の言葉を聞いたら、このときのぼくみたいに、元氣になつたりするからです。人の病気を治すだけでなく、病気の人の気持ちを元氣にするお医者さんはすごいと思ひます。

ぼくも自分のできることをもつとと探して、困っている人や悩んでいる人の力にもなれるような人になりたいと思ひます。

## 感染症の現場から

# 蚊にご用心

2014年夏、日本で約70年ぶりに流行したデング熱は、感染した人を刺した蚊に、別の人が刺されることによって広がりました。蚊に刺されることでうつる病気を「蚊媒介感染症」といいます。国外で感染し、帰国後に発症する輸入感染が増え、2015年はデング熱が292例、マラリアは41例が報告されました。話題のジカ熱も輸入感染症です。流行国に滞在中は長袖・長ズボンを着用し、虫除けスプレーを使うなど蚊に刺されない注意が必要です。また、流行地から帰国後1か月以内に発熱や発疹などの症状が出た場合、病院で必ず渡航歴を伝えましょう。軽い症状でもデング熱やジカ熱の可能性があります。症状が良くなるまで外出は控え、蚊に刺されないよう気をつけてください。



病気になる前に気をつけたいことや各科目の最新情報をそれぞれの専門医からアドバイスします。

# 医療の現場から

## 胃腸科の現場から

# 食中毒を防ぐには

食中毒とは、飲食物が原因で下痢などの健康被害が起こります。微生物による食中毒には細菌性(サルモネラ、O157、腸炎ピブリオ、カンピロバクターなど)と、ウイルス性(ノロウイルスやロタウイルス等)があります。その予防として ①清潔—細菌をつけないこと。調理や食事には十分に手を洗う。衛生的な食品の取扱いと調理器具のこまめな洗浄、殺菌・保管を行う。②食品の迅速な取り扱い—細菌を増やさないために食品を長時間放置しない。野菜はしっかり洗浄することが大切です。③加熱する—細菌を殺すこと。内部まで十分に加熱すること。熱に弱いサルモネラやO157対策には有効です。また、この原則は、ハンバーグ、焼肉、卵料理など畜産食品に特に必要です。



## 第3回 作文コンクール作品募集

### 心のふれあい大賞—わたしのまわりの医療体験—

医療や介護に関する体験記を募集します。ご自身の体験や、周りの方のお話など、心温まるエピソードを教えてください。

◎応募資格／福岡県内にお住まいの方(医師を除く)

◎各部門文字数・表彰／

| 部 門        | ① 一般の部                            | ② 中高生の部                                  | ③ 小学生の部                                                  |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 文字数        | 400字詰め原稿用紙5枚<br>(2000字)以内         | 400字詰め原稿用紙5枚<br>(2000字)以内                | 400字詰め原稿用紙3枚<br>(1200字)以内                                |
| 表彰<br>(副賞) | 最優秀賞／1名(現金10万円)<br>優秀賞／若干名(現金3万円) | 最優秀賞／1名(図書カード5万円分)<br>優秀賞／若干名(図書カード2万円分) | 最優秀賞／1名(図書カード3万円分)<br>優秀賞／若干名(図書カード1万円分)<br>参加賞／全員(蛍光ペン) |

◎締切り／2016年9月30日(金)必着

◎応募方法／封筒に「心のふれあい大賞」と銘記し、福岡県医師会へ郵送

<作品送付先> 福岡県医師会総務課 作文コンクール係

〒812-8551 福岡市博多区博多駅南2-9-30(TEL 092-431-4564)

こんなときどうする!?

## とっさのときの レスキュー

色んな事に気を配っていても、  
何が起るかわからないもの。  
とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、  
その後に影響が出ることも。

【保存版】



## 蜂にさされた

もしも、蜂に刺されてしまったら、騒がずぐにその場を離れましょう。スズメバチやアシナガバチは何度も襲ってくる場合があります。安全な場所に来たらまずは流水で刺し口を洗い流しましょう。針がそのまま残っている場合は取り除きます。刺し口と周囲を手でつまんで毒と血を絞り出します。口で吸い出すのはやめましょう。蜂の毒はアナフィラキシーショックを起こす可能性もありますので、すぐに医療機関を受診しましょう。

## 子どもが頭を打った

子どもが頭を打って、すぐ泣いたり受け答えができるならば、あまり心配はありません。しかし、様子をしっかりと見て、反応がなかったりぐったりする場合は急いで救急車を呼んでください。また、受け答えができて、前後の記憶がなかったり、頭痛・嘔吐、気分不良等がある場合も危険ですので、医療機関を受診してください。



## おしっこをすると痛い

排尿の際に痛みを感じる場合は、何らかの病気である可能性が高いです。尿道や膀胱の炎症や、尿路結石、性病といった可能性もあります。特に頻尿と排尿痛がある場合は、急性膀胱炎の可能性もあります。抗生物質による治療が必要となることもあります。初期の場合は、水をたくさん飲み、こまめにトイレに行き、細菌を早めに出すように心がければ改善する場合があります。普段からおしっこを我慢せず陰部を清潔に保ちましょう。

現在診療中の医療機関はどこ?

日曜夜に診てほしい

医療機関、医療相談窓口は、   で検索!

※救急医療情報センターでも医療機関をご案内します

TEL 092-471-0099 24時間受付

小児救急医療電話相談 #8000

休日・夜間対応急患センター ※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急患センター TEL 093-522-9999 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

福岡市急患診療センター TEL 092-847-1099 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9

糸島市休日夜間急患センター TEL 092-329-1190 〒819-1112 糸島市浦志532-1 (糸島医師会病院東隣)

宗像地区急患センター TEL 0940-36-1199 〒811-3431 宗像市田熊5丁目5-5 (宗像地域医療センター1階)

朝倉地域休日夜間急患センター TEL 0946-23-0077 〒838-0069 朝倉市来春422-1 (朝倉医師会病院内)

行橋京都休日夜間急患センター TEL 0930-26-1399 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1 (行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

福岡県医師会診療情報ネットワーク

# とびうめネット

## 登録のススメ。

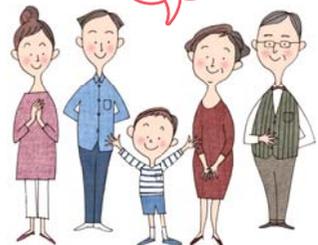
ふくおかで、安心な  
毎日を過ごすために。

とびうめネットとは、医療情報を登録し、緊急時  
迅速で適正な医療を支援するネットワークです。

- ・病歴や病状がしっかり伝わります
- ・迅速に緊急医療機関を探します
- ・消防・救急隊と医療機関が連携します
- ・情報が共有されてすぐに処置できます



とびうめネットに  
入ったら  
安心やね。



とびうめネット  
マスコットキャラクター  
うめこ先生

詳しくは、下記の電話番号までお問い合わせください。

とびうめネット事業主体 公益社団法人 福岡県医師会

とびうめネット事務局 公益財団法人 福岡県メディカルセンター

☎092-431-4564

☎092-471-8599

〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30

〒812-0016 福岡県福岡市博多区博多駅南2-9-30

 公益社団法人 福岡県医師会

＼ 次号は、11月頃発行予定です ／

えがおから 医療ブック Vol.7  
【福岡県医師会広報誌】

発行・編集／福岡県医師会  
〒812-8551 福岡県福岡市博多区博多駅南2丁目9-30  
TEL 092-431-4564 <https://www.fukuoka.med.or.jp/>



「福岡県医師会」で検索&いいね!