

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



—第3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



いがふれあう

# 医療をめざして

（第3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・介護に関する作文コンクールを行っています。

ご自身やご家族の経験、

医師・看護師とのふれあいなど

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28年度に受賞された各部門の

最優秀賞をご紹介します。



「空は青。」

河野 桃子さん

どうして、こうなつちゃったんだろう。  
こんな病気にならなければいけないほど、  
悪いことをした？

心の中でつぶやいてみても、事実を変える  
ことはできない。半年前に片方だけのもやも  
や病と診断され、その後で脳梗塞を起こ  
した。医者の言うことさえわからなくなつた  
のは、四十四歳のときのことだった。

「これは、何かな？」

先生は目の前にあつた携帯電話を手に取つ  
た。

「時計？」

悩みながらも、そう言つた。多分、違つて  
いるのだろうな、と思いながらも、そうとし  
か答えようがなかつた。

「それじゃ、あれは？」

先生は壁にある時計を指さした。

「電池…」

そこで、沈黙が流れた。

「入院ですね」

「そんな…」

付いて来た夫の言葉を遮ったのは、どうか

らともなく車椅子が現れたからだった。それに座ったときから、正真正銘の病人となつた。

その前に、兆候はあった。二度、一過性脳虚血症を起こしていたからだった。

えつ？ 何？

一瞬、頭の中が真っ白になつて立ち尽くしたのは、半年前のことだった。すべての言葉が消えてしまつて、すうーという感じで自分が存在自体が何か底の方に吸い込まれていくように思えた。

「おい、どうした？」

そう言う夫の顔もぼんやりとして、実態がない。しばらくその場に立ち尽くしたあと、「ううん、何でもない」と答えた。そのセリフが出たことに、自分自身が一番ほつとした。だけど翌日、また同じことが起きたのだ。近くの脳神経外科に行つて、MRIを撮り、「もやもや病」と診断を受けたのだった。

もやもや病というのは、脳に栄養を送る太い血管が詰まって、不足した血液を補うように、まわりから細かい血管が発達する病気のことだ。この血管が煙草を吐いた煙のように見えることから「もやもや病」と言われている。原因は不明とのことで、今も研究が進められている。その病気に自分がなつたら、やはり「どうして」という言葉が浮かんでくる。

るのは当たり前だろう。だけど、答えなんかない。

もやもや病になった。脳梗塞を起こした。バイパス手術を受けた。高次脳機能障害になつた。苦しくてつらくて、それでもそのことを言葉にできなくて、何度もそのことを

ことだらう。まわりは動いている。日常を送っている。笑つて泣いて怒つて、そしてまた笑つて、と繰り返しているのに、ひとり、椅子に座つたまま、まわりを眺めている、それが私だった。どうすることもできないことにいらつきながらも、次の行動がわからない。同時にふたつのことを言われると、頭の中が真っ白になつた。

仕事をない お金もない 頭の中はぐーるぐる 朝起きて 犬連れて 三十分ちょっとの散歩道 電話もない あるわけない 薬は一日三度飲む♪

吉幾三の歌じゃないけど、「俺ら東京さ行ぐだ」の曲調で歌いたくなる。

バセドウ氏病も発症していた。脳梗塞との因果関係ははつきりしていないが、ある意味

で関係があるかもしれない、と言われている。

ある日、血管内科の先生に言った。

「私、このまま生きていても仕方がない、と思うんです」

何度か通つていて、心を開いた先生

だつた。患者のひとりひとりが持つているのも、その背景も違うということに気づいているような先生だった。こんなことを言つちゃいけないけれど、牙えない先生だった。羽おつ白衣にもどこか皺が寄つていて。しかし、そこが何とも言えない味わいを醸し出していった。それまでも数多くの先生や看護師さんにお世話をなつたけれど、気弱な言葉を吐けたのはこの先生が初めてだった。

先生は黙り込んだあとで、こう言った。

「だけど、今日はいい天氣ですよ。空は真っ青だ」

坊主頭の先生は、照れたように笑つた。その笑顔の中に、大切なことが隠されているような気がした。

空は青。

その言葉が胸に広がつた。五月の風がやさしく吹いている。みずみずしい青空が広がつている。この空を見つける限り、まだ生きている、と思えたのだった。診察室を出るとき、振り返つて先生の顔を見た。

「ありがとうございます。また、来ます」

あの先生の言葉が、今でも頭の中に残つてゐる。空を見上げながら、今日も生きていこうと思つていて。

# 「心の医療、言葉の治療」

福岡市・高校2年 居石 優輝さん

息を切らし、病室のドアを開けると、人工呼吸器や点滴の管、導尿管などたくさんのがつり下がり、頭や指先につながれていった。よく笑う祖父のやわらかな表情とは異なり、苦しそうな表情で顔は強張っていた。

父は顔を下に向け、母は涙ぐんでいた。私も立ちすくみ、三人とも言葉をかけることができなかつた。父が私の肩をとんとんとたき祖父の側へ行つた。手を握ると涙があふれてきた。私は涙を必死でこらえた。

「頭の手術をしたので、今は眠っています。お辛いかもせんが、懸命に生きようとなさつてるので、声をかけてあげて下さい。来てもらつて喜んでますよ。」

と医師が優しい表情で話してくれた。不思議とその一言が、心にすっと入つてきて、不安でいっぱいだった心が癒されたようだつた。

体調を崩し、地元の病院に入院したと聞いてから数日後、看護師が朝の見回りで意識がなかつた祖父を発見し、手術ができる病院へ緊急搬送された。硬膜下血腫だった。

迅速な対応のおかげで、命は助かつたが、高齢の祖父は体の負担が大きく、術後の管理が大変だと祖母が話してくれた。不安そうな顔で話す祖母の所へ医師が来て、

「私達も全力を尽くし、サポートしていきます。不安な事があれば何でも相談して下さいね。」と話した。

「ありがとうございます。」

と返事をした祖母の表情や声は少し明るくなり、落ち着きを取り戻したようだつた。

医師の言葉は、患者である祖父はもちろん、家族も救われた。この病院なら安心だと素直に感じた。心強かつた。

数日後、お見舞いに行くと、集中治療室から個室に移動していた。少し痩せた祖父は顔をくしやつとゆるませ、

「よく来てくれたね。ありがとうございます。」

と小さくなつた声量で話し、嬉しそうだつた。

食事の時間は別室でみんなと一緒に食べてゐた。ほぼ液体状態の食事を祖父の口に運ぶ。

「みんなで食べるとおいしく感じるよ。」

と私に言つた。時折、話が弾み笑顔に包まれていた。食べることは生きること。病気も快方へと向かうかもしれないと期待し、心の中

しばらくして、家族で病院へ行き病室のド

アを開けると祖母の目は少し腫れていて、ぐつたりとしていた。

「おじいちゃんの容態が悪化してね。今から説明を受けるから一緒に聞いてほしい。」

と話した。みんなで医師の部屋に向かつた。

「今日はつらいお話をしないといけません。体がもう栄養を吸収できる状態ではありません。延命治療についての説明と現在の状態についてお話しします。」

と話し始めた。病気についてはゆっくりと分かりやすい言葉で話してくれたので、学生の私でも理解することができた。完治はできないという内容だったが説明が十分であると強く感じた。延命治療についても、どういった方法なのか、メリットやデメリット、延命治療をしないという選択もあるということを分かりやすく話してくれた。私達が感じた疑問には一つ一つ丁寧に言葉を選びながら返してくれた。そして最後に医師は、

「私は患者やそのご家族の心に寄りそうことも治療の一つだと思います。不安に思つことがあれば何でもお話しして下さい。」

と言つてくれた。とても心強かつた。

言葉や表情はその人の心を写す。それが相手の心に伝わり冷たくも温かくもしてくれる。医師の言葉には祖父を最後まで責任もつ

て看取ります。安心して下さい。一緒に支えていきましょうという心が伝わってきた。患者、家族、医師、皆がつながっているのだと安心した時、信頼という言葉が生まれる。

数日後、祖母は延命治療をしないと医師に伝えた。栄養を送る点滴さえも針を自分で抜いてしまい、日に日に衰えていた。早く体を楽にしてほしいと伝えた。医師は、「わかりました。そうしましよう。」と共感してくれた。辛い選択だったからこそその一言が祖母の気持ちを楽にした。

程無くして、祖父が亡くなつた。安らかな表情だつた。終末期医療とは患者の心身の苦痛を和らげ、穏やかに死を迎えることだと辞書にあつた。祖父はよい終末期医療を受け命を全うできたのだと自信をもつて言える。人々は科学によつて、医学を発達させ、たくさんの命が救われるようになつた。医学とは素晴らしい学問である。

しかし、医学は患者という心をもつた人間を相手にしていることを忘れてはいけない。私が体験したように、言葉の力で心が癒され、救われるのだ。それはいつしか信頼関係を生み、皆が同じ方向を向き支え合う。ゆとりがない現代の医療だからこそ、心の医療を考えなければならないと感じた。



## 「いのちのプレゼント」

福岡市・小学1年 N・Mさん

わたしのむねには、しゅじゅつのあとがあります。うまれてすぐに、しんぞうのびょうきがわかりました。でも、どうしてしゅじゅつをしたのかわからなままでした。

ことしのなつやすみに、「ねんぶりにKびょういんにいきました。びょういんはとてもひろくてきれいだつたけれど、どんなけんさをするのかこわくなりました。

はじめに、けつえきけんさをしました。ちゅうしゃのはりをみたら、むねのおくがドキドキしました。どんどんちがながれていくので、わたしのちがなくなつてしまつたらどうしようとおもいました。

つぎは、むねのしゃしんをとりました。にっこりピースをしてうつろうとしたけれど、おかあさんにだめだといわれてがっかりしました。そのあとおなかを見せたり、うんどうのけんさもして、かんごしさんに「よくがんばったね。」

おいしゃさんへ

むねにてをあてると、ドクドクとしんぞうのおとがするよ。プールにはいつも、いっぱいはしても、ジェットコースターにのつてもげんきだよ。おいしゃさん、わたしのしどうのしゅじゅつをしてくれてありがとう。

Mより

をまいている「ども」はなにチューブをつけている「ども」など、たくさんのがうきのひとをみました。わらわずにまじめなかおでずつとすわっているおとなひともみました。わたしは、あかちゃんのときのことをおぼえていません。おかあさんから、しゅじゅつしつのなかにはたくさんのおいしゃさんがいて、いつしきうけんめいにいのちをたすけようとしているんだよとききました。たいへんなしごとだとわかりました。おいしゃさんに「だいじょうぶだよ。げんきだよ。」といわれるところとほつとします。げんきにしてくれてありがとうございます。まいにちいろいろなひとがびょういんにくるけれど、わたしのようにびょうきのことをわされるくらいげんきになつてほしいとおもいます。わたしは、いのちのプレゼントをおいしゃさんにもらいました。それはわすれずに、たくさんわらつてげんきなおとなになりたいです。

おいしゃさんへ

## バセドウ病は若い女性に多い 病気の一つです



「バセドウ病」では、首の前面にある甲状腺が甲状腺ホルモンをつくりすぎるため、代謝が亢進して、走ったあとのように、脈が速くなったり、動悸がしたり、暑がりになり汗をかいたりします。また、手や足がふるえたり、体重が減少することもあります。時には、眼球が前にでる、瞼が腫れる、物が二重に見えるなど眼の症状があらわれます。

原因は、甲状腺に対する抗体ができるため、診断には採血で甲状腺ホルモンが高いこと、フィードバックを受けて甲状腺刺激ホルモン(TSH)が低いこと、そしてこの抗体があることを確認します。治療は薬、手術、アイソotopeの三つの方法があります。気になる症状がある場合は、かかりつけ医に相談してみてください。

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

## 骨密度をはかったことがありますか？

全国で1480万人いるといわれる「骨粗鬆症」。転ばないように注意しているし、骨折してからでもちゃんと治療できる、と思っていませんか？

骨密度が下がり転倒などの軽い衝撃で起こる「脆弱性骨折」の生涯危険率（ライフタイム・リスク）は、50歳代女性の背骨で37%、背骨、太ももの付け根、手首、上腕の付け根のいずれかで起こる骨粗鬆性四大骨折の確率は42%と推定されています。さらに大腿骨近位部骨折後の死亡率は、一年で10%、3年で30%にものぼります。

最近は、骨折の確率を半分にする薬も出ています。50歳を超えたら、骨粗鬆症検診を受け、骨密度を測って、ご自身の骨折リスクを把握しましょう。



## 女性に多い尿モレって？



尿漏れは「腹圧性尿失禁」と「切迫性尿失禁」があります。腹圧性尿失禁は、40歳代の女性に多く、せきやくしゃみなど、お腹に力が入った時に、瞬間に尿が漏れる現象を言います。骨盤底筋といって、排尿や排便に関わる骨盤内の筋肉が加齢や出産によって弱まることで起こります。骨盤底筋のトレーニングが有効と言われています。

症状が改善するまでは、尿ケア用品を活用することで対処します。一方、過活動膀胱は加齢による骨盤底筋力の低下以外に神経性の原因もあり、高齢になるほど頻度が高まります。薬による治療が必要な場合もあるので、症状が続くなら専門医の受診が望ましいでしょう。

県民の皆様へ、福岡県医師会からのお知らせです。

## 第4回作文コンクール作品募集

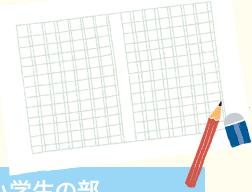
### 心のふれあい大賞－わたしのまわりの医療体験－

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／2017年9月30日(土)必着 ◎応募方法／表紙をつけて、部門、題名、〒自宅住所、氏名(ふりがな)、年齢(生年月日)、性別、所属、自宅電話番号を明記し、封筒に「心のふれあい大賞」と記載の上、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)

## 医療モニター募集

### 医療モニター制度『メディペチャ』でご意見発信を

県民の皆様と医師が、医療についてペチャクチャお喋りする会です。お気軽にご参加ください

| ブロック | 開催日                  | 会 場              | 応募締切(当日消印有効)  |
|------|----------------------|------------------|---------------|
| 北九州  | 8月 5日(土) 15:00～17:00 | KMMビル(北九州市)      | 平成29年6月24日(土) |
| 福岡   | 7月29日(土) 15:00～17:00 | 天神ビル(福岡市中央区)     | 平成29年6月17日(土) |
| 筑 豊  | 9月 2日(土) 15:00～17:00 | 飯塚医師会館(飯塚市)      | 平成29年7月 8日(土) |
| 筑 後  | 8月19日(土) 15:00～17:00 | 久留米ホテルエスプリ(久留米市) | 平成29年7月 1日(土) |

◎応募資格／福岡県内に居住する年齢20歳以上の人 ※男女問わず・定員:各地区10名

◎任期／平成29年4月1日～平成30年3月31日 ※1年間の中で3回 ◎謝礼／15,000円 1回5,000円 ※交通費含む×3回

◎応募方法／下記の必要事項を記載の上、ご応募ください

- ①住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日、年齢、性別、職業
- ②医療モニター制度を何でお知りになりましたか
- ③参加希望ブロック
- ④医療全般や医師会に対して感じていること(200文字程度) ※選考結果は発送をもってかえさせていただきます

ハガキ 〒812-8551 福岡市博多区博多駅南2-9-30 福岡県医師会館4階  
福岡県医師会総務課「医療モニター」係

FAX 092-411-6858 Email medi-pecha@fukuoka.med.or.jp

応募用紙は福岡県医師会ホームページからもダウンロードできます <https://www.fukuoka.med.or.jp/>

## 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、  
何が起こ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】

## 室内でぐったり

室内で発生する熱中症は近年増加しています。水分摂取を控えた  
り、冷房をつけない部屋にいて熱中症を発症する人も多いです。その  
場合「いかに早く体温を下げるか」が重要です。涼しい場所に移  
し、衣服を緩めて風通しをよくします。意識障害を起こして自分で  
水が飲めない場合は、濡れタオルで体を拭いたり、あおいだりして  
冷やし続けながら、一刻も早く救急外来に運ぶことが大切です。

## 自転車とぶつかった

自転車は大変便利な乗物ですが、歩行者との衝突で死亡事故にもつながりますので注意  
が必要です。事故直後は気が張っていてあまり痛みを感じないこともあるので、**その場では  
大丈夫だ**と思っても、後から痛みが出てくることもあります。出血があれば傷口を押さえて  
止血し、なるべく早めに受診してください。怪我がひどい場合には救急車を呼びましょう。



## 魚の骨が喉にささった

魚料理を食べていくて、喉に骨が刺さってしまった場合、喉の手前で軽く刺さっていれば、消毒  
したピンセットで抜いて下さい。しかし、奥に刺さっていたり自分で抜くのが不安な場合は、耳  
鼻科を受診してください。傷口から炎症が起つて発熱することもあるので、**いつか取れるだ  
ろう**とそのままにしておくことはやめましょう。

医療機関、医療相談窓口は、[ふくおか医療情報ネット](#) 検索 で検索!

**救急車? 病院? 迷ったら #7119**

24時間受付  
年中無休

**福岡県救急電話相談・医療案内 ☎092-471-0099でもOK!**

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします

**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

＼次号は、10月頃発行予定です／