

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4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.13
2018.summer

いづれあう 医療をめざして

第4回作文コンクール
心のふれあい大賞ー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29年度に受賞された各部門の

最優秀賞をご紹介します。

一般の部
最優秀賞

「決意が出来た 言葉の贈り物」

筑紫野市 ◎ 岡田 紀子さん

とにかく、手術の多い人生である。

生まれつき両足先天性股関節症を患う私は、満一歳で左足の手術。長いリハビリの末、歩けるようになったのは満三歳である。

その後、跛行はあるものの、健常者と一緒に体育や軽めの部活、スポーツを楽しんで、青春時代や社会人生活を謳歌し、結婚することも出来た。

転機は三十五歳、二人の子供の育児に夢中で日々の生活の中、足のオーバーワークに気付いた時は、既に変形性股関節症進行期になっていた。

痛くなって初めて反省するも既に遅く、足は悪化の一途を辿っていた。

こうなると、真剣に向き合うしかない。大学病院に通い、先生には、この若さで人工股関節だけは避けたいと懇願する。水泳も慌てて始める。体重を落とす努力も怠らない。

しかし、努力も虚しく、左足末期の為手術を勧められ、激しく落ち込む私に、先生

が話してくれたその言葉は、「まだ若い年齢で足を人工にする事は確かに辛いですが痛みから解放されて、生活の質を向上させることは、決してマイナスではなく、これからの人生においてむしろプラスになる事の方が多いのだと思うよ。」

その言葉はどん底に沈み込んでいた私のネガティブな心の池を、まるで輝く澄んだ水がゆっくりと流れるように私の中に広がり、やがてこの足を治して、跛行をせずに杖なしで自由に歩きたい。今までの歩けない自分を取り返したいという、強く前向きな希望に変わっていった。

左足の人工股関節置換術を受けた二年後、右足も悪化のために、同じ手術を受けた。

この手術は一般的に、珍しいものではないが、体の一部が血液の通らない人工物になってしまう悲しみは本人にしか分からない。

しかし、私の主治医の先生が、失う事より、その先に得る事の希望を教えてくれた。患者はその一言に救われ、積極的に治療を受ける勇氣を持てるのだと思う。

医師と患者の信頼関係がより良い医療効果に結び付くと、私は信じる。

今、順調な私の足は、日々の消耗により、やがて再置換の手術を受ける時期を迎えるかもしれない。

しかし、私はその時、担当の医師を信じ、冷静に最良の治療方針を受け止めていく。

自身の生活の質を上げ、その年齢なりの健康に繋げるため、迷わず一番良い選択をしたいと思う。

今日も、私は感謝の気持ちと共に、自分の足で元気に歩いている。



中高生の部
最優秀賞

「最愛の祖父を送って 知らなかった 医療のあり方」

福岡市・高校一年 ◎ 井上 紗歩さん

昨年の夏、私は最愛の祖父をホスピスで見送った。二月、脳や全身に転移が見つ

り、医師から「脳に転移した癌は大きく、急死する可能性、記憶を徐々に失う可能性がある。余命は半年。」と告げられた。祖父は涙いっぱいの目で私達のことをじっと見つめ、「みんなの事を最後まで忘れたくない。最後までしっかりと記憶を持って、自分らしく生きていたい。」と言い、脳に出来た大きな癌だけを取り除く、開頭手術を望んだ。祖母や母達は、手術をするかどうか何度も話し合った。医師達は祖父や家族に多様な治療方針の説明を詳しく行い、その選択を求めた。担当医の先生は気休めの言葉や無責任な言葉は一切発さず、また手術にも積極的ではなかったが、出来る限りの医療の力を使って、祖父の最後の意志を必死に通そうとしてくれた。

祖父は手術することを選択した。その頃から、自宅で突然泣き出す母の姿を見るようになった。私は子供だから、大人の世界で繰り広げられている厳しい現実を唇をかみしめ、見つめることしかできなかった。その時に初めて、治療することの出来ない医療もあるのだということを知った。良くなるためでなく少しでも豊かな時間を過ごすために施す医療もあり、そこに命懸けで挑もうとする患者や家族、医師たちがいる。

私はそんな大人達の姿を見て、自分には何が出来るのかを考えた。

祖父は私のピアノが大好きだった。大会に出るといつも同行し、決まって最前列の真ん中の席に座り、私のことを暖かい優しい目で見守り続けてくれた。私は決めた。

「おじいちゃんに演奏会をプレゼントしよう。それを一つの目標にしてみよう。」それが私に出来る唯一のことだと思った。

四月になり開頭手術を乗り越えた祖父は、後頭部に二十センチくらいの大きな傷を作り退院した。私は高校受験を控えていたが、夏休みに祖父に大きな曲をプレゼントする為、毎日何時間も心を込めた音作りに励んだ。術後、祖父の薄れかけていた記憶はつきりと取り戻せたものの、その体力は徐々に衰えていった。しかし私や母の前では、その弱っていく姿を見せず、「元気だよ。もう走れるんだよ」と懸命に声を



張り上げ、優しい嘘をついてくれた。

七月に入り、祖父は呼吸が苦しくなりホスピスに入った。母は私の練習が終わった後、夜中に高速で祖父のもとへ走る日が増えた。

そして迎えた本番七月二十九日の朝、祖父の容態は急変した。祖父の元へ行くと、祖父は残念そうな目で頭を撫でていた。ホスピスの看護師長さんが、「もう少し容態が安定したら、ホスピスのホールまでベッドと酸素ボンベを移動するのでそこで演奏してみませんか？」と声を掛けてくれた。それを聞いた祖父は、嬉しそうに微笑んだ。夕方になると少し容態が安定した。看護師さん達は急いでベッドと酸素ボンベをピアノがあるホールに運んだ。ホールには、ホスピスにいる他の患者さんご家族と医療関係の方など、五十名程が集まった。私は、祖父に曲をプレゼント出来る嬉しさと、これが最後のプレゼントになるかもという悲しさと寂しさと、言葉に出来ないいろんな感情が胸の中に湧き出た。しかし願いは一つ。

「おじいちゃんが少しでも幸せな時を過ごせますように。」その想いを強く持ち、精一杯の音で奏でた。演奏が終わると、祖父

はすごい笑顔で上体を起こそうとしたので、看護師さん達が驚き急いで支えこんでくれた。祖父はずっと満面の笑顔のまま、「さほちゃん、ありがとう。ありがとう」と言いながら何度も手を叩いてくれた。その翌日、祖父はまた急変し、集まっている皆に声かけ、

「みんなもっと幸せになれよ」と言って、嘘のように息を引き取って逝った。最後の力を振り絞り、最期の最後まで、私達に精一杯の愛情をかけてくれた祖父。私はそんな祖父の孫に生まれてきて本当に幸せだ。

祖父と別れて、一年が経った。祖父を通じて出会った医療の現場では、治療出来ない医療、患者の気持ちを尊厳する医療、心をケアする医療がある事を知った。また祖父のように患者は医療を施される身であるだけでなく、反対に家族を想い、病と向き合いながらも家族をケアすることも出来るのだということを知った。

祖父の存在は、私にとってやはり大きい。姿はなくなっても、ずっと胸を暖かくしてくれる。私もいつか、そんなおばあちゃんになりたい。例え、どんな状況になっても、人を想い、想われる人に。そう生きていく事がこれからの私の目標だ。

「たくさんの努力と 優しさに」

筑後市・小学六年 ◎ 田中花さん

私には五歳の弟がいます。

弟は予定より三カ月早く、一〇六一グラムの極低出生体重児で生まれました。弟が生まれた瞬間からNICU（新生児集中治療室）のお医者さんや看護師さん達が弟を助けるために沢山の治療やお世話をしてくれました。その時のことを書きたいと思います。

通常赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で約四十週間かけて、お腹の外に出ても自分で生きていくことが出来る状態で生まれてくるそうです。しかし、弟のように早く生まれると肺の機能が未熟な状態で生まれるため、自分で呼吸をすることができないそうです。弟も生まれてすぐに呼吸が苦しくなったので、手術室の中で待機していたNICUの先生が気管に管を入れて人工呼吸器につないでくれたそうです。

肺だけでなく皮ふも未熟な状態のため、体温の調節が出来ず、保育器の中に移され

て手術室からすぐにNICUに運ばれたそうです。

弟がいたNICUは、早く小さく生まれた子が入院しているの、かぜや色々な細菌が入らないように中に入ることができないのは赤ちゃんの親と祖父母だけでした。だけど、弟が生まれて一カ月くらいのおきに「きょうだい面会」というものをさせてもらいました。看護師さんに手洗いの仕方を習い、熱を計って先生の診察を受けて病気ではないことを確認してNICUに入ることが出来ました。それまではお母さんが毎日見せてくれる写真でしか見た事がなかったの、ドキドキしながら弟の所へ行きました。

「うわぁ。小さい。」初めて会ったとき、そうつぶやきました。弟は思っていたよりもすごく小さくて驚きました。まだたくさんの点滴の管がつながっていたので抱っこは出来なかったけれど、触ることは出来たので保育器に手を入れて初めて弟に触れました。小さな弟の手足は私の指と同じ位の太さでした。こんなに小さいのに一生懸命生きようと頑張っている弟を見て、お医者さん達が沢山の治療をしてくれている事、すごく伝わってきました。また、看護師さ

ん達も二十四時間ずっと弟のお世話をしてくれていることが分かりました。

弟が生まれた瞬間から、お医者さんや看護師さん、他にも沢山の人に助けられ、そして支えられ、かわいがってもらったお陰で、今では後遺症もなく元気に過ごしています。

今年、弟は五歳になりました。今でも定期の診察に行っています。この診察は年に一、二回しかないので、先生に会う機会は少ないです。先生は弟に会うたびに「大きくなったね」とうれしそうに言ってくれます。そんな成長していく弟を見せられるのは、本当に先生や看護師さん達のお陰だと思っています。

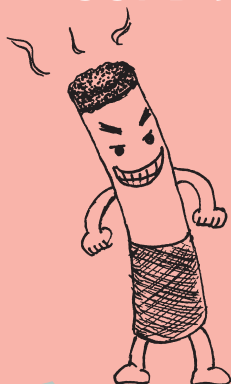
先生達のお陰で毎年みんなで弟の誕生日を過ごせることに本当に心から感謝しています。



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。

呼吸器内科の現場から

COPDってどんな病気？



一言で言えば、たばこを吸い続けることで肺の構造が壊れてしまう病気です。COPDの主な症状である労作時の息切れはゆっくり進行するため、自覚症状に気づきにくいのですが、COPDは日本の死亡原因のベスト10に入っており、国内におよそ530万人（40歳以上では8.5%）の患者さんがいると推測されています。このうち治療を受けている人は5%以下で多くは見逃されています。息切れが進行すると常に酸素吸入が必要になることもあります。喫煙が原因なので予防するには禁煙するしかありませんし、一度壊れた肺は元には戻りません。しかし、症状を改善する治療がありますので、長年たばこを吸っていて息切れを感じるようなら最寄りの医療機関を受診してください。

精神科・心療内科の現場から

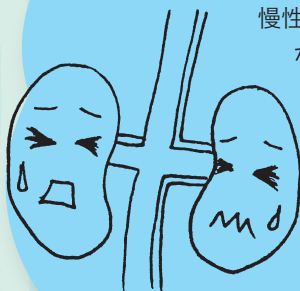
妊娠・出産のメンタルヘルス

妊娠出産の際、女性のメンタルは変化しやすいと言われており、ある調査では、約4%の妊産婦が出産前後に精神科的疾患を発症しているという結果も出ています。原因としては、生物学的にホルモンなどのバランスが変化して発症する場合と、出産子育てなどの社会的な要因によって発症する場合とがあります。さらに、精神科的疾患を発症した妊産婦の半数は適切な治療や対応を受けていないとの報告もあり、社会的に大きな問題となっています。今年度からは、診療報酬において精神科的疾患を合併した妊産婦の指導管理に対する評価項目「ハイリスク妊産婦連携指導料」が新設され、厚生労働省も妊産婦のメンタルヘルスに注目しています。出産前後や子育て中に「気分がふさぎ込む」「いつもの調子が出ない」などの症状が出たら、専門医に相談しましょう。



腎臓内科の現場から

いまや国民病!?慢性腎臓病



慢性腎臓病とは腎障害がみられる、腎機能が低下しているといった状態が3カ月以上続いたときに診断されます。20才以上の成人8人に1人いると考えられています。腎臓そのものの病気である糸球体腎炎も重要な原因ですが、糖尿病や高血圧症を代表とする生活習慣病も慢性腎臓病になるリスクが高いと言われています。この疾患が進行するとむくみや嘔気、倦怠感などの症状が出現します。最終的には透析療法（血液透析や腹膜透析）を受けなければ命に関わる状態に陥ります。軽度の慢性腎臓病のうちに見つけて治療を受けると、多くの場合、進行するリスクは低いのですが、軽度のうちは症状に乏しいのでやっかいです。特定健診や職場検診を受けて早期発見・早期治療につなげることが重要です。

第5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

医療従事者と患者さん、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た、医療・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／福岡県内の学校に在籍する児童・生徒、および一般県民（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 (2000字)以内	400字詰め原稿用紙5枚 (2000字)以内	400字詰め原稿用紙3枚 (1200字)以内
表彰 (副賞)	最優秀賞／1名(現金10万円) 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) 優秀賞／若干名(図書カード2万円分) 参加賞／全員(蛍光ペン)	最優秀賞／1名(図書カード3万円分) 優秀賞／若干名(図書カード1万円分) 参加賞／全員(蛍光ペン)

◎募集期間／平成30年7月1日(日)～9月30日(日)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)

第16期 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(必着)
北九州	9月 1日(土) 15:00～17:00	KMMビル(北九州市)	平成30年7月31日(火)
福 岡	8月18日(土) 15:00～17:00	天神ビル(福岡市中央区)	平成30年7月10日(火)
筑 豊	9月22日(土) 15:00～17:00	飯塚医師会館(飯塚市)	平成30年8月21日(火)
筑 後	8月25日(土) 15:00～17:00	久留米ホテルエスプリ(久留米市)	平成30年7月24日(火)

◎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

◎開催回数／平成30年8月～12月の間で各ブロック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】



スズメ蜂に刺された

スズメ蜂に刺されたら、まず水道水で患部を洗い流すなどして毒を取り除きます。蜂の毒は水溶性で、唾液と一緒に体内に取り込んでしまう危険があるため、口で吸い出すのは避けてください。刺された部分は氷のうなどで冷やし、病院を受診して適切な薬を処方してもらいましょう。スズメ蜂は初めて刺されたときは1日程度で症状が治まりますが、2回目以降はアレルギー反応が起きることがあります。蕁麻疹や嘔吐など全身症状が現れた場合は、迷わず救急車を呼んでください。

ふらっとして動けなくなった

周りに誰かがいるときは支えてもらい、人も掴むものもない場合はゆっくりしゃがんで、頭と足の高さを同じにするイメージで低い姿勢をとります。椅子に座る場合は、両足の間に頭を入れるような姿勢をとりましょう。身体を締め付けているベルトやボタンは緩め、しばらく安静にします。急に動くと再び立ちくらみが起きることがあるので、ゆっくり時間をかけて動くようにしてください。



治まらない頭痛

頭痛にも様々ありますが、代表的なものは筋肉の凝りからくる「緊張型頭痛」と、血管の拡張からくる「片頭痛」。緊張型頭痛は、長時間前かがみの姿勢をとり続ける人や精神的・身体的ストレスから起こることが多いため、ストレッチなどで凝りをほぐし、外の空気を吸うなど気分転換をしてみましょう。片頭痛は、できるだけ静かな暗い場所で休んでみてください。激しい痛みや徐々に増強する痛みは命に関わる病気が原因かもしれないため、すぐに脳神経外科を受診しましょう。



医療機関、医療相談窓口は、 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5-5-5 (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 /

えがおから 医療ブック Vol.13
【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2-9-30
TEL 092-431-4564 <https://www.fukuoka.med.or.jp/>



「福岡県医師会」で検索&いいね!