

被災地支援の報告

医師 大原 紗矢香

二月に入り、ますます寒さが厳しくなった気がします。春が待ち遠しい毎日です。もうすぐ、東日本大震災から一年がたちます。

金曜日の予防接種外来が始まる直前でした。診察室で座っていて揺れを感じ、自分にめまいが起こったのか、地震だったのか判断がつかずにいたら、壁にかけてある鏡が揺れていて、地震だったと気付いたのを今でもはっきり思い出します。

当クリニックからは、森医師、当時研修中だった村上医師をはじめ、ケアマネジャーの成宮、京、理学療法士の武富が被災地支援に参加しました。私、大原も四月に一週間ほど支援に参加させていただきました。

当クリニックの医師が所属している日本プライマリケア・連合学会では、震災の発生直後からPCAT (Primary Care for All) として被災地で活動をしています。その活動の一つとして、現在「お茶っこ健康カフェ」という取り組みをしています。

仮設住宅の集会所をお借りして、コーヒーや日本茶を提供しながら、地域の方に来ていただき、血圧を測定しながら健康相談を行っています。

一月に気仙沼と東松島で開催されたカフェに、週末を利用して参加してきました。

地域がら、血圧の高い方が多く、あまりに高い場合には医療機関の受診をお勧めしています。そのほか、今飲んでいるお薬についての質問や、体の症状についての相談などにお答えし



ます。お茶を飲みながら、ゆっくりとした時間を持つていただけるので、仮設住宅での生活のこと、震災当日や避難所の生活のことなど、さまざまなこととお話しただきました。基本的に話したくない方から無理に聞き出すことはせず、話したい方のお話を丁寧に聞くこと（傾聴）が活動の中心です。明るく話される方もあれば、涙を浮かべて深刻に話される方、逆に無表情で淡々と話される方もあります。震災から時間がたっても心のケアは必要であり、このような活動の重要性を感じます。

現地で活動している方から、「実際、関西では、東日本大震災についての話題が少なくなっている」と聞きますがどうですか？」と尋ねられ、一瞬、

返答に詰まりました。

原子力発電所に絡んだ報道は目にしますが、震災や津波に関するもの、被災者の方の生活に関するものは確かに少なく、話題に上ることが少なくなった印象です。

「忘れないこと」それも離れた場所にいる私にとってできる支援の形の一つかもしれないと思い、今回、話題にしました。カフェには予定が合えば今後も参加したいと考えています。

カフェを開催した仮設住宅の方から頂いた折り紙を掲示します。支援いただいた全国の方に幸福を届けたい、とお話しされていたのがとても印象的でした。

三月十一日には各地で様々な追悼行事が予定されているようです。自分にできることはなんなのかをもう一度考えながら、その日を迎えたいと思います。



時差ぼけ

看護師 宮井 由里子

休みの日は、昼までぐっすり寝たいと思います。月曜日からの活力を貯えるために、のんびりすごしたいですよ。

しかし月曜日からまたいつもの仕事モードに戻ります。何となく体がだるい、ゆっくり休んだはずなのに…と、感じた事はありませんか？これも時差ぼけのひとつだそうです。

人間には一日の中で変化する「概日リズム^{（がいじつリズム）}」があります。眠っている時は成長ホルモン、朝目覚めるとストレスに対抗するステロイドホルモンが分泌されます。これらのリズムをつかさどるのが「生体時計」。二十四時間より少し長いリズムになっていますが、朝、日光を浴びる事でリセットされます。

睡眠のリズムが崩れるとどうなるでしょう。慢性の時差ぼけのような状態になり、イライラなど感情の制御や記憶力の低下、高血圧や肥満など身体にも悪影響が出ます。対策として①起床時間を決める②朝食を規則正しくとる③夜食をとらない④帰宅後（午後5時以降）の仮眠をさける。などがあります。

日曜日もいつもの時間と同じ時間に起きて、朝食をきちんと食べて、健康な毎日をおくりましょう。



インスリン自己注射自己血糖測定を

されている方へ

針をご持参いただき、ありがとうございます。大変申し訳ないですが、ビニール袋で持参されると、あやまって針が指にささることがあります。缶かびんに入れてご持参下さい。

宮井

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により大原医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。

二月一日（水） 大原医師不在
二月三日（金） 大原医師不在
二月四日（土） 大原医師不在

予約診察をご利用の皆様へ

当院は、予約の方と予約外の受付順番の方を平行で診させて頂いております。予約診察の方を診察にお呼びできるのは、診察予約の時間から二〇分以内とさせて頂いております（たとえば、九時の予約の方は、九時から九時二〇分の間にお呼びさせて頂きます）。

予約の方はなるべく予約時間内にお呼びできるよう努めておりますが、診察の内容によっては予約が遅れる場合があります。安心してお待ち頂けるようお声かけさせて頂きますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

ホームページリニューアル

当院のホームページが十一月からリニューアルいたしました。診療案内や休診のお知らせ、予防接種について、在宅医療部通信など、様々な情報をホームページに掲載しております。インターネットを利用される方は、是非一度ご覧になってみて下さい。

