



自分が主役の人生を

医師 大原 紗矢香

八月になりました。学生のように長い夏休みはなくても、お盆や夏季休暇など、ある程度まとまった休みが取れるという方も多い季節です。どこに行こう？何をしよう？と楽しい計画に思いを巡らせている方もいらっしゃるでしょう。

行案に出かける場所を決めるとき、皆さんは何を基準に決めますか？テレビ番組で紹介していた場所？情報雑誌に載っていたところ？インターネットの口コミを検索？知り合いの人が実際に行って勧めてくれた場所？とりあえず決めずに思いつくまま？自分なりの方法をお持ちだと思います。では、自分の健康について何か行動をするとき、何を基準に決めていきますか？

「ヘルスリテラシー」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

ヘルスリテラシーとは、「健康や医療に関する情報を探し、理解活用する力」のことです。

具体的には、

- ・情報を探して得る能力
- ・その情報の意味を理解する能力
- ・意味を理解したうえで、本質を見極める能力
- ・探し得た情報が正しいかどうかを吟味する能力

のことをいいます。（「いしゃまち」webより）

テレビや新聞、雑誌だけでなく、パソコンやスマートフォンなどを使って、個人が簡単にたくさんの情報に触れることができる時代になりました。

ところが、たくさん情報の得ることができるようになった分、その情報が本当に正しいのか、自分にも当てはまる情報なのか、といった部分が後回しになっている場面も見受けられます。新しいものがないものとは限りません。



動物実験で効果が出ていてもそれが人間に当てはまるとは限りません。ある人にとつていいものが、自分にとつてもいいものであるとは限りません。よさそうな情報に飛びつく前に吟味する力は、医療に力です。

「本を読んだらこんなことが書いてあったんだけど」

「よさそうな薬の広告

を見たんだけど」

「昨日、テレビでやっていた病気が自分にすごくあてはまるんだけど」

などなど、診察室で相談いただくことがあります。その方にとつて、「クリニックで医者質問してみる」ということが、意思決定の方法なのだと考えると、かかりつけ医としてはうれしく思うと同時に、自分自身の能力も磨いていかなければと、身の引き締まる思いがします。

ヘルスリテラシーを身につけることによって、病気の予防ができたり、後悔せずに治療方法を選ぶことができると言われていきます。

次から次へと選択する場面が出てくるのが人生です。自分自身で悔いのない選択ができるように。その手助けをする存在としてクリニックを感じていただけるように、地域で活動を続けていきます。

追伸

七月二十五日より、出産・育児休暇をいただくことになりました。赴任してから約八年間、「弓削メデイ楽しみに読んでいます」と声をかけてくださる皆さんの励ましで、続けることができました。今後、他の医師がリレー方式で引き継ぎますので「愛読ください」。



QOL（生活の質）

看護師 宮井 由里子

QOL（クオリティー・オブ・ライフ）という言葉があります。直訳すると「生活の質」です。

例えば風邪をひいて高い熱があるときの事を考えてみてください。喉が痛い、筋肉や関節が痛い、だるい、しんどくて寝られない、などの症状が出ます。そのため、通勤、通学はしづらいので休むことになるでしょう。人と話をするのも嫌ですし、気分も落ち込んでいます。こういう状態は健康な時とずいぶん違いますので、「QOLが低下している」と表現します。

糖尿病や高血圧などにとどまらず全ての病気について言えると思います。よく考えると病気に限らず色々なことに当てはまりますね。いきなり糖尿病を挙げましたが、糖尿病の治療は何の為にするか、考えた事はありませんか？「自分のためだからちゃんとお通わない」と言ってしまう方がたくさんいらっしゃいます。自分のためQOLを低下させないため、とも言えると思います。

例えば食事療法を考えてみましょう。「好きなものが食べられなくなる」「常に食事のことを考えるのが大変」「付き合いがしづらくなる」「仕事に差し支える」「力が入らない」「いらいらする、憂鬱になる」などと感じられると思います。注射療法を考えてみると、「痛みが嫌だ」「外で打つのは難しい」「面倒で厄介だ」「憂鬱になる」などと感じられると思います。これらは、身体機能や社会的機能が、



こころの状態に影響します。これらもQOLに影響が出ます。QOLが低くなると、その治療の実行（セルフケア）も難しくなります。しかし「食事療法で体重が減って体調も気分も良い」「工夫して食べるのは楽しい」「体重がコントロールできた」「工夫すればどこでも注射できる」というように「それをする事は自分にとって価値がある」という考えと「それを実行する自信がある」という考えはQOLを高めます。そ

れがまた良いコントロールに結びつきます。

「こうなればもっとやりやすいなあ」「ここが不便だ、困るなあ」と思われることがあったら、医師をはじめ私たち看護師、時には他のスタッフにも声をかけてください。QOLを高めるように共に考えていききたいと思います。

※（糖尿病情報誌「さかえ」6月号を参考にしました。QOLを高めるヒントがひよっとして載っているかもしれません。あなたも「さかえ」を読んでみませんか？）

※お知らせ

お盆休みのお知らせ

左記の日程を休診とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご承知お願い致します。

弓削メディカル・国保診療所共通

八月十五日（月） 休診

八月十六日（火） 休診



医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。

ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了解お願い致します。

八月四日（木）

中村琢弥医師不在

八月六日（土）

徳田医師不在

八月八日（月）

徳田医師不在

九月八日（木）

中村琢弥医師不在

保険証について

一部の福祉医療受給券の有効期限が、七月末までとなっております。継続して新しい受給券を取得された方は、受診時に窓口にて御提示下さいませようお願い致します。なお福祉受給券が回収になった方も、その旨お知らせ下さい。

並びに、前期・後期高齢者医療被保険者証の有効期限が、七月末までとなっております。受診時は新しい保険証を御提示下さいますようお願い致します。