



## 医者も悩めます

医師 大竹 要生



大事な体のこと、あの人のこと、そんな大事なことは悩んだりしたくない。医者には確信を持って導いてほしい！そう思うのは当然です。

でも本当は、医者は悩んでばかりです。

医者自ら言うと言いついていますが、「ダメ医者」だから迷うのではありません。医者は、「色々見えてしまう」から、「まだワカラナイことも見えてしまう」から悩めます。どういことでしょうか。

一つは、医療は不確実だからです。

ある検査がアテになるかどうかは 0%でも 100%でもなくその中間です。つまり、この検査では「違う」という結果でも「本当に違うのかどうか」は 100%とは言えません。

それでも例えば「60%」と判っていたらいい方です。どれくらいの確率なのかすらワカラナイことも沢山あります。典型的には 60%治ると言えるとしても、典型的ではない A さんはどれくらいの確率なのかワカラナイ。個人差までは言い当てられないのです。

関係が複雑すぎてワカラナイこともあります。人間は機械仕掛けのようにはいきません。病気はその臓器だけでなく、他の臓器やストレス、体調や人間関係が関係したりします。A なら B とはならず、C も D も関係します。一人ずつ考え方も意見も異なります。



まだ情報が出揃ってないからワカラナイこともあります。例えば時間経過です。何週間かかけて病気の症状が揃ってくるような場合です。「後医(こうい)は名医」という言葉があります。後出しジャンケンでないと勝てない戦いもあります。

不確実とは異なる問題は、良い方法がまだないということです。科学は何でも解決できる？いえいえ、科学でもまだワカラナイことばかりです。ましてや医学には解決策がないことだらけです。

せつかく方法があっても良い面と悪い面の両面があるということもあります。薬には狙った作用と副作用とがあります。良い面が大きいと期待すると医者は勧めます。ときに悪い面が目立つ結果となり医者は悩めます。



こんなワカラナイことばかりならシカタナイ！とはなりません。医者はどうかお役に立てないかと考えます。だからこそ医者は悩めます。答えは一つではありません。だから「あなた」の状況に一番合いそうな答えを探していきます。だから「あなた」をもっと知りたいと医者は考えています。だから「あなた」と一緒に悩めたらと思っています。一緒に相談していきましょう。

参考:『「医師アタマ」との付き合い方』, 中公新書, 2010. 『家庭医療のエッセンス』, カイ書林, 2012.



# 塩中毒

看護師 宮井 由里子

人が生きて行くには塩は欠かせません。しかし、摂り過ぎは命に関わることになりかねません。

WHO（世界保健機構）では、1日5gの摂取で良いといわれており、日本人の平均摂取量は平均10gといわれています。

グラムといわれてもピンとこないですね。

カップラーメンだと、汁も全部飲んだら10g以上になります。小さじ1杯の塩は6gです。

「マサイ族」はご存知ですか？ ケニア南部からタンザニア北部一帯の先住民族です。

彼ら（マサイ族の人たち）の1日の塩分摂取量はなんと2gです。

マサイ族の人たちの主食は牛乳です。朝食は牛乳のみ、ごくたまに食べる肉も火を通して何もつけずそのまま食べられます。それでも健康に過ごされています。

牛乳はエンボレイという塩を含んだ石をなめているため、牛乳の中に少ないですが塩分が含まれています。彼らは1日に2リットルの牛乳を飲むので、それで足りているんですね。

塩分をとりすぎて身体が塩をほしがると脳の中にある反応がおきます。麻薬中毒者の麻薬が切れたときに脳に分泌される物質と同じ反応がおこるそうです。タイトルのごとく塩中毒ですね。

生きていくには必要な塩、さじ加減一つで命に影響します。

今年の目標「減塩」にチャレンジしてみたいかがですか？



## 新型コロナウイルス感染症対策として

受付される際、熱・せき・のど(風邪)症状や下痢・嘔吐の症状がある方は院内に入る前に必ずお電話をください。携帯等お持ちでない場合はインターフォンをならしてください。感染防止の観点から、上記の症状のある方はお車でお待ちいただくようお声かけしております。ご協力お願いいたします。

弓削メディカルクリニック 0748-57-1141

竜王町国民健康保険診療所 0748-57-0610

新型コロナウイルスの最新情報は厚生労働省ホームページを参考にしてください。

## 医師の不在・休診のお知らせ

### 【外来医師の不在】

- ・4月1日(水)..... 向原医師
- ・4月6日(午後診)・8日..... 辻岡医師



## 糖尿病教室中止のお知らせ

今回は令和2年4月25日(土)14:00~16:00を予定しておりましたが新型コロナウイルスの流行を考慮して、今回は中止にさせていただきます。次回の開催も未定となります。

## 診療報酬改定、および領収書再発行有料化について

4月から診察代及び、薬価等が改定され、窓口での支払額が変わる場合があります。ご了承ください。

また、医療費の領収書の再発行は4月より有料とさせていただきます。よろしくお願いいたします。

