



## 私の履歴 (その5 札幌時代 -1-)

防衛医大病院での研修医の2年間が終わると、卒業生は陸・海・空それぞれの自衛隊衛生部門の勤務先が決められ、赴任することになります。私は学生時代に実習に行かせていただいたことのある陸上自衛隊札幌病院の内科を希望して、運よくそこに赴任できることになりました。札幌病院は、自衛隊の病院の中では東京にある自衛隊中央病院の次に大きな病院で、同期で8人(うち内科3人)が一挙に赴任しました。内科部長のお二人は、どちらも札幌医大のご出身で専門は消化器でしたが、幅広い臨床力をお持ちの優秀な方で、そこで我々を本当にかわいがってくださったと思います。我々を札幌医大に通修させてもらえるようにも配慮してくださいました。

札幌はとてもきれいな町で、空気まで透き通っている感じが私は好きでした。当時は10月の末の私の誕生日近くになると最初の雪が降りました。12月には根雪になって次の年の3月くらいまでは地面が真っ白で、土の色を見ることがなくなります。だからでしょうか、町には本州にはない清潔感があり、春の緑の美しさは格別なものがあります。私たち同期8人は希望に燃えて、時々札幌のすすき野や藻岩山のスキー場にも連れて行ってもらうたりしながら、少しずつ一人前の医師になっていったのです。札幌の街は大都会という名に恥じず、様々なイルミネーションが雪の中でひととききれいでした。街中に出ると、その年のレコード大賞 細川たかしの「矢切の渡し」が流れていました。浦安に東京ディズニーランドがオープンしたのもこの年でした。

自衛隊病院は平岸という中心街から南側の郊外にありました。近くの官舎を借り受けて、そこで内科医として活動を始めました。胃カメラや大腸カメラを毎日たくさんさせてもらいました。病院には札幌医大や北大の大学病院から各科の優秀な先生方が診療に来られており、その診療の様子を見学したり患者さんの治療方針に関する相談をさせていただいたりして、若い我々には大変勉強になりました。その中の一人に、当時札幌医大の医療短大教授の鬼原彰先生がおられました。当時自衛隊病院の内科部長だった桂田先生から「鬼原とは札幌医大の同期生だ。第一内科の助教授から医療短大の教授になったばかりなので、鬼原のところへ研究に行ってみないか？」と誘われ、私も研究が嫌いではなかったので二つ返事で勉強に行かせてもらうことになりました。(次号に続く)



## ヒートショックという言葉聞いたことがありますか (看護師 亀田)

新年あけましておめでとうございます。

ヒートショック (heat shock) とは急激な温度の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことです。急激な温度変化は身体にかなりストレスとなるため、それが原因で年間1万人以上の方が亡くなるとされています！本邦でもその数はなんと年間交通死亡者数より多く、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。“びっくり”ですね。

ヒートショックは高齢者・高血圧や糖尿病の人に起こりやすく、場所としては浴室・トイレ・洗面所などが要注意とされています。ヒートショックは冬に起こりやすいのですが、次のようなことに注意すると起こりにくくなるとされています。

【入浴時の注意】 ①入浴する前に脱衣所を暖房器具で暖めておく。 ②浴室内の温度が下がりすぎないようにする。シャワーでお湯を溜めるか、浴槽にお湯が溜まっている場合にはフタを開けておく。温水シャワーで洗い場を流す。一番風呂は避け、家族が入ったあとで浴室が暖まった頃に入浴する。 ③浴室の床にマットやスノコを敷いておく。④お風呂の温度は38度～40度ぐらいの低めに設定する。(入浴温度41度以上になると、死亡者が増加する傾向にあるとのこと) ⑤入浴は食後1時間以上たってからとして飲酒後は避ける。 ⑥入浴前にコップ1杯の水分を補給する。

【トイレでの対策】 ①トイレに近い場所を寝室にする。 ②トイレに小型の暖房機を置く。 ③トイレの窓にカーテンを取り付ける。 ④いきみすぎないように気をつける。とくに高齢の糖尿病患者さんは、急激な温度変化は良くないということを頭に入れておいてください。

本年も皆様の健康を守るために、楽しい診療所を目指したいと思っております。よろしくお祈りします。

## 休診のお知らせ

1月と2月の診療予定です。休診日もあり、御迷惑をお掛けしますが、宜しく御了承ください。

### 1月

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 2月

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

