



VOL. 118

13年 09月 ~ 10月



今月の特集



私の履歴

21



HAPPY HALLOWEEN



## 私の履歴 21 開業した頃の思い出①

私の開業したのは11年前の2002年3月、46歳の時でした。東京医大に赴任してから既に9年が経過していましたが、医者も歳をとってくると地位もだんだん上がってきて、色々な会議などに出席させられることが多くなり、実際の診療にあたる時間はむしろ少なくなってくるものです。また私は診療などに関して上司と意見が必ずしも合致せず、病院の勤務医にちょっと嫌気がさしていたのだと思います。後輩たちも十分に実力をつけていたので、この辺で開業しようかなと考えるようになりました。

そこで某医療卸会社の人から根本薬局の根本先生（現茨城県薬剤師会会長）を紹介され、牛久駅にほど近い根本薬局本店の2階のお部屋に夕方に向うことになりました。根本先生の案内して下さったご自分の仕事部屋は、船の模型などが置いてあり、おしゃれで大人の雰囲気を感じました。「私にもこんな部屋があったらいいなあ」と思うような素敵な部屋でした。根本先生は洒落な感じのする紳士で、私が開業したいと思っていることをお話すると、とても好意的に話を聞いてくださり、お力を貸して頂けるとのことでした。意気投合して色々お話すうちに時間が経ってしまい、話が終わって外に出ると、さっきまで明るかったのが嘘のように夕暮れが街を覆っていました。私は根本先生と組んで開業してみようと思っていました。どこからかその当時流行っていた井上陽水の「少年時代」の「～夏が過ぎ、風あざみ、誰のあこがれにさまよう～」が聞こえてきました。ちょうど夏が過ぎようとしていました。

それから半年余りは、開業準備のためいつも以上に忙しい日々でした。そのなかで新クリニックの勤務員として、当時私の勤務していた病院のスタッフの方が何人も一緒に開業を手伝って頂けることになったことは大変幸運なことであったと思います。

クリニックの場所は新しく建つ池田商事ビルの1階と決まり、処方に関しては根本薬局が隣で応援してくれることになりました。スタッフも集められるめどがつかしました。院内の間取りを決めたり、事務用品や医療器材も親切な関係者の方のお力をお借りして何とか発注することが出来ました。

2001年の終わりのころには3月の開業に何とか間に合いそうだと、ホッと一息ついたことを覚えています。その冬は街では松任谷由美の「やさしさに包まれたなら」がヒットしていました。それを口ずさみながら、自分のクリニックのスタートに向けて頑張っていた冬を思い出します。私は多くの方の優しい気持ちに恵まれ、自分のクリニックを開業出来そうな状況になってきたことに感謝の念を感じ、新しい開業という「挑戦」に心が高鳴る気持ちでいたのです。（次号へ続く）



## 「もしも」の時の心得 大災害時の備えは大丈夫？

糖尿病療養指導士 石引由美子

9月1日は防災の日です。あの惨事、東日本大震災から、もうすぐ2年半が経ちます。関東にも近いうちに、首都直下型の地震が起きるかもしれないと時々専門家の話を耳にします。災害時に糖尿病を悪化させない為にも、もしもの時の備えが大切と考え、災害時の備えと対策について、経験者の話を参考にこの文章を書いてみました。

東日本大震災を経験された人のアンケート調査では、災害直後も携帯電話を持って出た人はとても多かったそうです。しかし避難が優先で、糖尿病治療薬のインスリンや内服薬を持って避難された人は少なかったそうです。すぐにかかりつけ医に受診できるとは限らないので、災害時には糖尿病連携手帳やお薬手帳を持って出られると、避難生活が長引いた時、医療関係者に相談にのってもらう際、大変役立つそうです。また、もしそれらを持ちだせなかった場合や戻ること出来ない場合、携帯電話に処方薬を撮影して保存しておく、大変便利で有効だと関係者からのアンケート調査で分かったので、みなさんにもお勧めしたいと思います。案外自分の治療薬を、用量・用法は覚えていても、名前をはっきり覚えていない方は多いのです。是非携帯電話をお持ちの方は試してみてください。

また日頃から、主治医や家族と防災について、いろいろ話し合っておくことも大切です。家族と緊急時の連絡先の確認をしてください。持ち出し品など必要なものは備えておきましょう（薬やレトルトの糖尿病食の備蓄などをお勧めします）。

避難生活での食事は、どうしても炭水化物中心のものが多くなります。食後の血糖値の変動が大きく、薬の種類によっては普段通りの薬の量だと、低血糖を起こしてしまう恐れもあります。低血糖を防ぐため、こうした事を理解した上で、自分自身で、状況に応じて薬を調節する必要性がでてきます。自分自身のお薬の特性を理解し、主治医とシックデイを含め災害時の対処法について、ぜひ一度相談しておきましょう。

日頃から、良好な血糖コントロールを保っておくこと、それがとても大切です。こうした心構えこそ、十分な備えと対策につながります。

## 休診のお知らせ

9月から11月の診療予定です。休診日に来院されないように気をつけて下さい



	S	M	T	W	T	F	S
9月	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					

	S	M	T	W	T	F	S
10月			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		

	S	M	T	W	T	F	S
11月							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						