

# はあとほっとステーションしまだ

2007.7  
Vol.42



島田病院

## 【自己決定と自己責任】

医療の世界で、呪術やまじないではなく科学的思考を導入し、確立した分野に育てたとして古代ギリシャ人ヒポクラテスは「医学の祖」と呼ばれています。そのヒポクラテスの誓いは、医療に携わるものの基本的な姿勢（職業倫理）の原点として、しばしば引用されます。

誓いの中身を一部ご紹介しましょう。（小川鼎三訳より抜粋）

「(略)すべての男神と女神に誓う、私の能力と判断にしたがってこの誓いと約束を守れることを。(略)私は能力と判断の限りに患者に利益すると思ふ養生法をとり、悪くて有害と知る方法を決してとらない。(略)純粹と神聖をもってわが生涯を貫き、わが術を行う。(略)いかなる患者を訪れるときもそれはただ患者を利益するためであり、あらゆる勝手な戯れや墮落の行いを避ける。(略)この誓いを守り続ける限り、私は、いつも医療の実施を楽しみつつ生きてすべての人から尊敬されるであろう。もしこの誓いを破るならばその反対の運命をたまわりたい」

ここには現代の医療倫理につながるテーマがいくつも盛り込まれています。患者の利益を優先すること、危害や不正目的の治療を排除すること、患者の秘密を守ることなどです。しかし、ただ一点に関しては、近年、当時と大きく異なっています。治療方針を決めるのは誰かという問題です。ヒポクラテスは下線のように、医師自らが患者にとって最善と思う治療法を選択し、責任を持って実施することを原則と考えました。父親のような態度であり、パターンリズム（温情的父権主義）と呼ばれます。しかし、現代では、先月号でご紹介しました当院の「宣言書」にあるように、専門職は最善と考えられる方法を助言し、ご本人の選択・決断をサポートする役割を果たすことが求められるようになりました。

ご本人の価値観が治療に当たる医師と同じとは限らないこともあり、どの方法を選択するか、それぞれの治療方法の特質についての十分な医学的知識を持って患者自身が決定する方向になってきたのです。薬の服用、手術の実施など、ガンの治療に限らずあらゆる病気やケガに対する対処において、患者自身の意思を尊重することが求められます。終末期のケアでは、ご本人がその場で選択することが難しいために、生命維持装置などの機械の使用を含めて、ご本人が予

め希望する対応を書き記す「事前指定」のやり方が推奨されるようになってきています。

自分の人生での決断を自分で行うように、自分の治療を自分で決めるという方針自体に多くの人が賛同する時代になったということです。しかし、この方式が本当に値打ちのあるものとなるには、治療を行う側にも受ける側にも一定の条件があります。たとえば、不親切な説明では、選択しようにも情報が不足で判断できません。時には誘導的な情報の渡し方が起こり、判断に影響を与える可能性もあります。理解できる十分な情報を提供することは、ご本人が納得いく結論に達するために必要不可欠の要素です。一方では、受け手側である患者さんやご家族に理解しようという熱意がなく、協力体制が生まれなければ、うまく機能しません。治療の結果が期待したとおりならよいのですが、悪い結果となるとそれを受け止めることはできなくなります。

治療の効果はさまざまです。多くの方は、大きな病院を受診し、適切な治療を受ければ、病気は治り、健康となり、死は避けられるはずと考えるでしょう。しかし、実際には、すべての治療行為には必ず長所と短所があり、そして、それぞれの人間の反応の違いから、常に期待した効果が生まれるとは限らないのです。

結果が予測し期待したものではない場合、医療者が「方針を決めたのはあなただ」といわんばかりに「自己責任」と説明を繰り返しても、問題は解決しませんし、治療の受け手が「期待した結果が出なかったのは何かミスがあったに違いない」と医療側を攻めるばかりとなる関係もお互いにとって不幸を生むものになります。

ヒポクラテスの時代の方法と、現代の方法、いずれにも良い点と悪い点があります。自分で決めることこそ、尊厳を確保することだと考えれば、両者がうまくいくための条件を満たすよう、お互いに努力を積み重ねていくしかないように感じています。

島田病院 院長 島田 永和

### <島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき  
信頼でつながるチームで、安全に、  
心に届くサービスを提供します

### <はあとふるグループ 使命>

私たちは、良質の  
ヘルスケアサービスを効率よく  
地域の方々に提供し続けます

### <はあとふるグループ 理念>

私たちは、その人がその人らしく  
自分の人生を全うすることを  
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

## インフォメーション

### ●糖尿病教室のご案内

島田病院 生活習慣病対策チームでは、糖尿病教室を下記日程にて開催いたします。糖尿病の知識を得る場として、地域の方々を対象としておりますので、他院を受診中で島田病院を受診されていない方でも参加可能です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

7月28日(土) 12:30~14:00

- ・糖尿病について① 担当:内科医師
- ・食事療法の基本(食事付き) 担当:管理栄養士

8月18日(土) 13:00~14:30

- ・お薬の働きについて 担当:薬剤師
- ・運動療法について 担当:健康運動指導士

9月22日(土) 12:30~14:00

- ・糖尿病について② 担当:内科医師
- ・食品交換表の活用(食事付き) 担当:管理栄養士

■場所:介護老人保健施設 悠々亭(島田病院隣り)6階会議室

■定員:20名 (予約が必要になりますので、内科医師・看護師にお問い合わせください。)

■費用:奇数月(食事付き)は600円、  
偶数月(食事なし)は無料です。

問い合わせ先: 島田病院 地域連携課 嶋田・川畑  
TEL:072-953-1001(内線104)

## 診療部

### NDって何?



NDという言葉をご存じでしょうか?正確にはnicotine dependence(ニコチン依存症)の略語であります。つまり喫煙愛好家のことでもあります。最近このNDという言葉が日本で普及しつつあります。昨今喫煙に関する害が叫ばれるようになり、愛煙家の方はさぞや肩身の狭い日々を過ごされていることかと思えます。理屈ではわかっているにもかかわらず禁煙に踏み切れない方が少なくないかと思えます。つい10年以上前は職場や往来で喫煙されている方を見かけるのは日常的な風景でもありました。しかし昨今はその姿自体“悪”の印象を持ちつつあります。健康に関する国民の権利意識が広まってきたため、これは1つの時代の流れかと思えます。そこで愛煙家の方を無理なく禁煙に導いていきたいのが我々島田病院の意向でもあります。そのために

ニコチンパッチ(ニコチネルTTS)の普及・宣伝を進めています。ニコチンパッチ(3種類)の1つであるニコチネルTTS30でタバコ約20本分のニコチン量を含んでいます。つまり1日20本タバコを吸われる方でも1枚貼付するだけでニコチンが体内に吸収され、その日はタバコを喫煙したいと思わなくなります。メリットとしては、タバコに含まれている100種類以上の発癌物質や肺気管支障害物質は体内に入らないため、肺癌や肺気腫等のリスクはありません。この様にして禁煙に努めていく診療を禁煙外来(担当:内科医師 植田)で実施しています。禁煙を考えられている方はぜひとも一度禁煙治療に取り組んでみられてはいかがでしょうか?お待ちしております。

内科医長 植田 秀樹

皆様のご参加、  
お待ちしております。

## ヴィゴラス教室

### テーマ「バドミントン教室」 ～障害予防のためのトレーニング～

日時:平成19年7月26日(木) 19:00~20:30

開催場所:島田病院 地下1F はびきのヴィゴラス

対象:バドミントンの指導者および選手

講師:島田病院 理学療法士 小田 希

募集人員:先着15名(完全予約制)

- ・講義と実技を行います。
- ・運動できる服装(更衣室をご利用頂けます)、  
室内用シューズをご持参ください。

※お問い合わせは島田病院地下1階  
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007  
E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

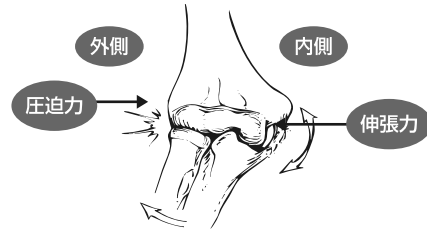
# 野球肘のリハビリテーション

## 野球肘とは・・・

投球動作によって生じる急性あるいは慢性的な肘の痛みを総称です。痛みは肘の内側や外側の突出部や投球によって肘の後方に生じる骨のトゲの部分に生じることがあります。



## 右肘関節 (腕が一番しなるときのストレス)



## 原因

野球肘の原因は、肩、肘だけでなく全身の柔軟性の低下や投球動作の未熟、不良、練習量や投球数の過多によって、肩、肘に大きなストレスをかけてしまうことが多いです。そのため、全身において柔軟性を獲得すること、肩、肘に負担のかからない全身を上手に使うための動作習得が必要です。

### 障害の原因

投げすぎ  
投球動作の不良  
全身の柔軟性低下

### 発生する肩・肘の障害

肩の痛み リトルリーグ肩 など  
肘の痛み 内側上顆骨折  
離断性骨軟骨炎  
内側靭帯損傷 など

## 野球肘予防トレーニング



肘を立てて、腹筋でお腹が水平になるように保持し、肩甲骨を内・外に動かします。



両手を上げて立ち、腹筋を意識して肘と反対の膝をつけます。(ふらつかないように!)



手を頭の後ろで組み、足を踏み込んだ膝に反対の肩を近づけるように体を倒して戻します。

## 投球数について

投球数は、障害予防の観点から小学生は1日50球以内、週200球、中学生では1日70球以内、週350球、高校生では1日100球以内、500球を超えないほうが良いとされています。

☆野球肘の多くは成長期に生じるので将来、肘の変形などにも影響する可能性があります。違和感や痛みが持続する場合には、医療機関を受診していただくことをお勧めします。



# 食べて夏バテ対策!

暑くてだるくて食欲がなくなる。  
こんな時にこそ食べて乗りきるのが夏バテ必勝法です。

夏になって暑くなると、「なんとなくだるい」「食欲がなくなる」など夏バテを経験された方も多いのではないのでしょうか?でも毎日の生活をちょっと工夫するだけで、夏バテは防げるものなのです。暑い夏を元気に過ごすために、夏バテの原因を知って、しっかり予防しましょう。



## ●夏バテの原因

夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。その際に、体内の水分と一緒にミネラル分も体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分も失われてしまいます。すると身体は、脱水症状をおこすなど、体調に異常を発生させてしまいます。また、暑さで胃の消化機能も低下してしまい栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。そのほかに、自分自身で夏バテを呼び込んでいる場合もあります。冷たいジュースを過剰にとったり、食欲がないからとそうめんや蕎麦など簡単な食事ばかりしていると栄養バランスがくずれ、夏バテを助長してしまいます。

## ●夏バテを予防する食事ポイント

### ①清涼飲料水は控えよう

清涼飲料水には糖分が多く含まれるため、代謝にビタミンB1が必要になります。このビタミンB1が不足すると、だるい、疲れやすいといった症状がでやすくなります。飲み物を選ぶときはミネラルウォーターやお茶などノンシュガー飲料を中心にしましょう。

### ②ビタミンB1・ビタミンCを積極的にとろう

ビタミンB1は、豚肉、かつお、うなぎ、大豆などに多く含まれます。またビタミンCはストレスに対抗するホルモンをつくるのに欠かせません。ブロッコリー、小松菜、ゴーヤ、サツマイモなどで補いましょう。

### ③調味料などを工夫して3食きちんと食べよう

だるさを解消するためには、栄養バランスがとれた食生活が大切です。少しでも多くの食品をとるよう心がけましょう。そうすることでバランスをよくすることができます。また、疲労物質である乳酸の分解を促進し胃液の分泌をよくする酢や、食欲増進に効果のあるスパイスなどを上手に利用しましょう。

## ●夏のおすすめメニュー 「夏野菜たっぷりサラダ」

### 材 料

- ゴーヤ 半分
  - トマト 1個(できれば湯むきをする  
と食べやすくなります)
  - きゅうり 1本 ●おくら 10本
- <ドレッシング>
- たまねぎのすりおろし 大さじ1
  - サラダ油 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1/2 ●塩 小さじ1/3
  - 砂糖 小さじ1 ●こしょう 少々

### 作り方

- 1.ゴーヤは半分に切り中の白い部分を丁寧にとり、うすくスライスする。  
(苦味が気になる方はさっと熱湯でゆでるとよい)トマト・きゅうりは一口大に切り、おくらは塩をまぶして手でこすり、熱湯でさっとゆでて冷水にとってから斜めに一口大に切る。
- 2.ボールにドレッシングの材料を合わせる。器に1の野菜をざっくりまぜて盛り、ドレッシングをかける。



ほてった体を冷やす効果のある夏野菜をたっぷり使ったサラダです。酢とたまねぎを利かせたドレッシングが食欲をそそりますよ! とっても美味しいので一度お試しください!

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。

