

# 近代医学の陥穽(落とし穴) —全人的医療を求めて—

島田病院 院長 河崎 収

近代医学の進歩は日進月歩でめざましいものがある。基礎医学や臨床医学の進歩が近代医学の発展に大きく貢献してきた。非侵襲的な検査機器の普及は患者に負担をかけることなく診断を容易にし、医療機器や外科学、麻酔科学の進歩によってさまざまな合併症を有する患者や高齢者の手術も安全におこなわれるようになってきた。また、公衆衛生学の発展は、疾病の原因となる生活環境の改善や感染性疾患の予防や感染拡大の抑止などを通じて国民の健康増進に寄与した。数え上げればきりが無いほど多くの成果をもたらした近代医学は人類の幸福追求に大きな貢献をもたらしたことに疑いの余地はない。

## 近代医学の発展は患者満足度を改善したか？

マクロの視点から見た場合、確かに近代医学の進歩はめざましく、病に苦しむ多くの人たちに希望や光明をもたらしたことは事実であるが、ミクロの視点、すなわち、私たちの日常の診療において患者の満足度は向上したのかという必ずしもそうではないという現実がある。患者側の不満として、自分の求めるものが理解されていない、病の苦しみがわかってこない、自分の話を聞いてくれないなど、医療者との意思疎通がうまくいかず、相互の信頼関係が築けていないケースも多く見られる。医学の飛躍的な進歩にもかかわらず、医療現場では必ずしも患者や家族が満足していない。それはなぜだろうか。

## 近代医学の流れと問題点

近代医学のシステムや方法論の中に何か問題がないのだろうか？近代医学の形成過程について考えてみよう。

近代の医学の特徴は、「患者そのもの」と「患者のもつ疾患」を分離し、その疾患の原因を取り除くことによって患者を治療しようとする方法論である。まず精神疾患と身体疾患が明確に分離されたのち、身体疾患は可能な限り臓器別に分離・分類され、医学は、臓器別に専門分化されていった。それに伴い、医師もそれぞれの分野の専門家として細分化され、現代の医療体系が確立してきたといえる。医療の高度化に対応し、より効率的に専門的知識や技術を習得するためにはある面では必然であったと思う。

しかし、このような臓器別に細分化された近代医学では、本来分割できない1人の病む人間である患者を「臓器や組織の複合体」と見なす生物学的アプローチが重要視されるようになり、疾病の主体である患者の人間学的側面や心理社会的側面が過小に評価される傾向を助長した。その結果、医療現場では病気が一人歩きし、病をもつ主体である「人間」が背景に押しやられ、人間的に疎外されるという問題が生じてきた。患者自身は自分の

苦痛や苦悩に対する配慮が置き去りにされ、人間としての「私」が認められていないと感じる。当然のことながらこの傾向は医療における患者満足度を著しく低下させることになる。医師にとっては誠心誠意診療に取り組んだに違いないのだが、不満げな患者を見て、自分の診療が報われないことに落胆する。医師と患者の想いはすれ違い、双方に不満が残ることになる。これは医療従事者の専門職としての達成感・充実感を低下させる一因にもなっている。

## EBMの方法論と新しい動き

現代の一般診療においてはEBM(evidenced based medicine)が主流となっている。EBMとは臨床疫学的手法や統計学的手法を用いて臨床データを集積・分析し、そのデータ(エビデンス;根拠)に基づいてどのような治療法が最も有益であったかを判断し、個々の症例に適用していく方法である。EBMは患者に最大幸福をもたらすための科学的方法であるが、科学的側面が強調されすぎると、医療における全人的側面や医療従事者と患者の相互交流的な関係が毀損される可能性もある。このような欠点を補完する方法論として、NBM(narrative based medicine)というムーブメントが起こってきた。NBMとは患者の語る「病の物語り」(ナラティブ)を認識し、それを読み取り解釈し、それに心を動かされるという「ナラティブ・スキル」を用いて実践する医療のことである。患者を理解するという態度よりも、むしろ、患者の語ることばに耳を傾け、患者と患者をとりまくさまざまなナラティブをそのまま受け入れ、患者と共同して患者にとって有益な新たなナラティブを作り上げていく姿勢をとろうとするものである。その新たなナラティブを基に、診断と治療を推し進めていこうとするもので、人間性の尊重を基礎に据えた方法である。医療の原初の形態がどのようなものであったかを考えればNBMはことさら新しい概念ではないように思われる。医学知識も乏しく、治療のための有効な手段もない状況下でも確実に医療(ケア)は存在した。病に苦しむ患者の語りに耳を傾け、医療従事者と患者の間に交わされる親密な対話こそが医療の基本であった。ひたすら寄り添い患者の想いに共感し、「癒やし」がもたらされることをひたすら待つしか術がなかったのである。病気は治らなかつたかもしれないが、そこには「癒やし」があった。「癒やし」という救済のおかげで患者は孤独から解放され、人間的な喜びを感じたに違いない。医療が高度化し、先進的医療が目撃される中で、医療の本質的な部分がいつしか忘れ去られてしまったのではないだろうか。

次頁へ続く▶



## NBMの役割

EBMを推進してきた医療者の中からNBMのような動きが出てきたことは意味深い。EBMは科学的にも優れた方法論ではあるが、EBMだけでは必ずしも患者の満足のいく医療を提供できなかったという反省にたつてのものだろう。だからといってEBMを否定するものではない。NBMは科学偏重的になりがちなEBMを補完し、より全人的な医療に導くための方法論として考えた方がよいと考える。

## 全人的医療を求めて

医師は患者や家族の語る言葉の中から診断のために必要な情報をピックアップし、それをプロットし、診断への道筋をつける習性がある。その過程で患者の抱く回復への想いや、不安、苦痛、苦悩などの心理的な内容がこぼれ落ちていくのではないだろうか。一定の診療時間の中で、診断と治療の優先を余儀なくされる医師にとって、どのような方法が有効なのだろうか。

ナラティブ・スキルに関しては、診断と治療を優先的に考える医師よりも、看護師や理学療法士、薬剤師などのパラメディカル部門や事務職員などの方が日常のケアの過程で自然に、「ナラティブ・スキル」が身につけているように思われる。残念ながら、これは医師の仕事の特性上、仕方がないことであろう。だからこそチーム医療の重要性が高くなるのである。医師の診療上の希薄な部分を他職種のナラティブを通じて再構成し、患者の人間としての全体像を浮かび上がらせることが必要である。このようなチーム医療を通じて初めて、全人的医療が可能になり、患者中心の医療が成熟していくものと思われる。

患者や家族は何よりも「あたたかい医療を」求めているのだ。医師の科学実証主義的な態度や方法はきわめて重要なことではあるが、行き過ぎると、患者や家族には「冷たい医療」と感じるのではないか。「病気を診て人を診ていない」という批判も謙虚に受け入れつつ、チーム医療を通じて全人的医療を追求していこうと思っている。それは私たちの理念にかなうものである。

## インフォメーション

### ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、  
お待ちしております。

### 【マンツーマン】トレーニング講座

## 「市民ランナーのためのランニングフォーム教室」

～より走りやすいフォームを身につけよう～

健康志向が高まり、市民ランナーも増え続けています。「タイムをもう少し早くしたい」「疲れを少なくしたい」といったことはありませんか？

この教室では、マンツーマン指導により体力・姿勢評価を実施し、より正しいランニングフォームを身につけていただきます。今からランニングを始めようとお考えの初心者から、ランニングによる障害予防や記録更新を目指すランナーまで、この機会にぜひ参加ください!!

日 程 **ご希望の日時をお申し出下さい**

内 容 **マンツーマン指導【120分】**

- ① 体力および姿勢評価
- ② ビデオ撮影によるランニングフォームチェック
- ③ ②に基づいた個別のトレーニング指導

対 象 者 18歳～70歳ぐらいまでの方

費 用 7,560円(税込)

予 約 方 法 ①直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み

予 約 期 間 9月30日(火)～3月28日(土)まで



## あなただけの特別プログラムを提供します

※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](mailto:vigorous@heartful-health.or.jp)

# 肩こりをどう治す? (後編) ~重力との戦い~

前編では、肩こりの原因例として「頭の前方への移動」を取り上げ、それが姿勢全体に影響していることをご説明しました。後編では、それぞれの特徴的な姿勢の変化に対して、いくつかの対策例をご紹介します。

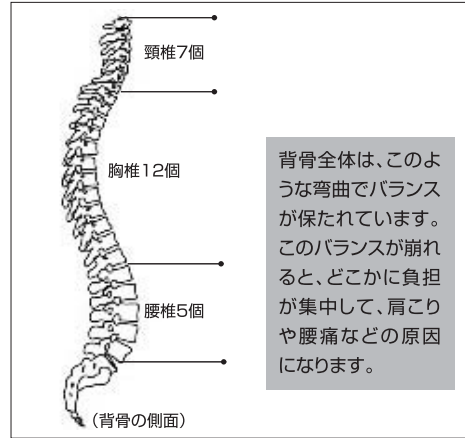
**対策(例)** 以下の姿勢に当てはまる方は、運動例を参考に姿勢を調整してみましょう。

## ①理想の姿勢

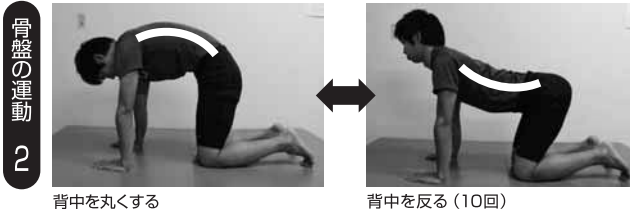
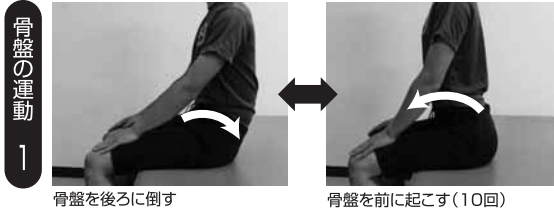


●省エネの重要性  
「理想の姿勢」とは、どのようなものでしょうか?左図のように、自然な姿勢をイメージしてみてください。

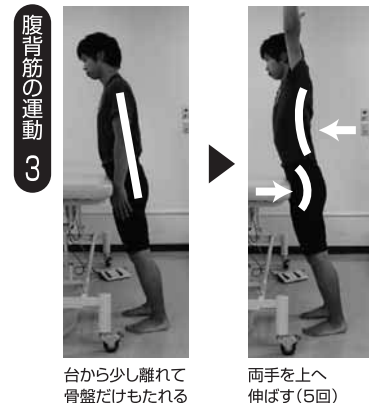
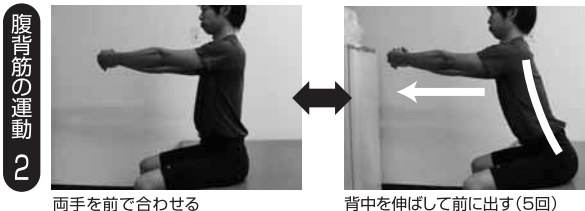
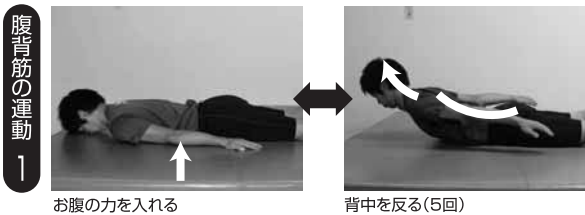
▼  
「理想の姿勢」とは、ムダに力むことなく、エネルギー消費を最小限にした疲れにくい姿勢のことです。



## ②フラットバック



## ③スウェイバック



今回は、姿勢に関連して肩こりの原因をご説明し、対策を紹介しました。ただ、次のような場合は、自己管理にこだわらず、医療機関を受診されることをお勧めします。

- ①肩こりが長く続き、マッサージなどの手当をしても改善しない
- ④腕や指にしびれがあったり、力が入りにくい
- ②楽に寝ているなど、安静にしているでも痛む
- ⑤首や肩が痛みのために動かすことができない
- ③肩こりだけではなく、痛みが肩や腕に響く
- ⑥胸やお腹の痛みもある

## 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  
Warm Heart: 心 Cool Head: 知識 Beautiful Hands: 技術  
で支援します

## 島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、  
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



# 元気は食事から!

## ～栄養をしっかり摂って元気になる～

今回は日頃から「バランスのとれた食事を心がけている」方に少しでも参考になる情報を紹介します。

### ●元気の秘訣はバランスの良い食事!!

良く耳にする「バランスの良い食事」とはどのようなものか知っていますか?過去にもお伝えしてきたように、食事には3つの働きがあります。

- ①エネルギーのもとになる:炭水化物(ご飯、麺類、砂糖、いも類)、脂質(油、バターなど)
- ②体を作るもとになる:たんぱく質(肉、魚、卵、大豆食品)、カルシウム(牛乳、乳製品、海藻類)
- ③体の調子を整えるもとになる:ビタミン、ミネラル(野菜、果物、きのこ類)

バランスの良い食事とは、この3つが揃っている食事のことです。

### ●バランスの良い食事の必要性

この3つの働きが1つでも欠ける食事を継続すると、エネルギー不足、筋肉や骨の衰え、便秘、免疫力の低下など、様々な体調不良を引き起こします。



### ●ちょっとしたひと工夫

日頃の食事にひと工夫加えてみてはいかがでしょうか。外食の際には偏った食事になりがちです。お店で注文するどんぶりやパスタに小鉢やサラダを、コンビニのおにぎりには野菜ジュースやサラダを添えてみましょう。この機会に日頃の食生活を見直し、バランスの良い食事を摂るよう心がけましょう。食事から必要な栄養を摂取し、心身の健康を維持・向上させていきましょう。

### バランスの良いおすすめ簡単レシピ

## 『お手軽スープカレー』

(大阪府立大学 実習生考案)

#### ●材料(2人分)

鶏もも肉 ……160g	かぼちゃスライス ……6枚
玉 葱 ……中1/2個	油 ……小さじ2
じゃがいも ……中1個	カレー粉 ……小さじ2
ナ ス ……中1個	コンソメスープ…500ml
オクラ ……2本	カレールウ ……1/4箱

#### ☆こんな時にオススメ☆

- ・夏バテの方に、スパイスで食欲増進!
- ・ご飯に悩んだとき、冷蔵庫の食材で簡単にできます!
- ・次の日の作り置きにも出来ます!

#### ●作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切る。野菜はお好みの大きさに切る。
- ②鍋に油を敷き、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、野菜を鍋に加え一緒に炒める。カレー粉を入れ、さらに炒める。
- ③②にコンソメスープを入れ、カレールウを溶して出来上がり。

★ゆで卵やチーズを加えてもおいしいです。 ★ご飯と一緒に召し上がって下さい。