



おかむら通信 232号 令和6年 8月号

「あいさつ」

なんだか、ものすごい暑さですね。私は週1で水泳をやっているのですが、運動効果はあまりあるように思えません、夜も眠れず体力は底をつきそうです。

皆さんはいかがですか？ 熱中症には絶対にかからないように、一緒に頑張りましょう。



「今月の言葉」

毎日、少しずつ、少しずつ、みんなでより良い医療を求めながら 一緒に歩いていきましょう。

「お知らせ」

- ① 世界からの留学生を受け入れていて、どうにか頑張ってます。彼らはあまりに勢いがあるので、こちらがばてています。人生観が変わります。日本の学生さん、負けられないように日本から飛び出てください。
- ② 当院の 床の改良工事がまだ、延々と続いています。すべて休日にするので、朝～夕迄付き合う院長は、もう限界です。
- ③ やっと 7月下旬から「自動精算機」が動き始めました。みなさんにとってさらに便利に、さらに時間の短縮に役立つといいなあ。事務も必死に頑張ってます。
- ④ おかむら式 健康法が いくつか 確立してきました。30年の外来経験を経て。  
\*呼吸法、 \*自宅での簡単運動 \*喫煙をやめる方法 \*日常の医療に小さな奇跡をおこす法 \*なってしまった帯状疱疹ヘルペス後神経痛との戦い方
- ⑤ 熱中症って、ほとんどのの方が発症の初期は気が付いていない、と思います。わずかな頻脈(80から90)・へんなだるさ、皮膚の渴き、頭がぼーとする、いつの間にか体温が急に高くなっている、すこし呼吸があらい、なんとなくつらい、食欲がなくなってきた、変な閉塞感、その中の一つでもあったら 病院へ行きましょう。いまお持ちの持病が同時に悪化し始めないように。
- ⑥ 頸動脈エコーの所見；動脈硬化所見が 1まったくない、2すこしプラーク、3めだつプラーク、4血管狭窄するプラーク病変、5完全に閉そく とグレードで 0 1 2 3 4 と勝手に院長が 5段階に分類してみました。より全身の各病変との関連づけが簡単になります。
- ⑦ 院内の作業はもう一つあります。あちこち細かい床回りのペイントのはげ、布の破れ、にたいしても修繕、工事中です。これは今月中旬までかかります。患者さんがいないときにやっています。





- ⑧ 総合診療って；、だいたい何でも 見る、軽症のケースというのと。 ほとんどすべての診療科を高いレベルでカバーしてしまう、外科系も内科系も と 分けられるかな？ 後者は  
実際に、ある程度の大きな病院、総合病院などで、四六時中 院内にいて臨床も勉強する、ことではじめてその技量に達する、すべての科を専門医ほどの技量に達するのはむりですが、各科を部分的にかなりのレベルまで達している、これが世界で言う本当のGP（総合診療医）です。外科、内科、両方からよりの確な医療介入をすばやくするのです。
- ⑨ 当院の院長は、①先手を打つ ② 病状を経時的に把握する ③ 定期的にプランニング ④いつも未熟な自分を自覚する という作業をしています。
- ⑩ 医師は もっと、精神領域に目を配るべき 身体の障害を持つ人をより理解し、彼らの味方になろう、 内的な差別意識に対しての葛藤をあえてせよ。 海外の医師と交流したなかで、失礼かもしれませんが、大半の日本のドクターにかけているものと思います。



「 7月の 院長の活動報告 」

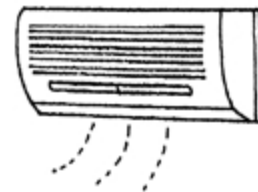
ベトナム米山奨学生のカウンセラー (5月から 来年3月まで)

と 以下この2か月は クリニック内の工事にかかわる。

マイナンバーカード機器設置して 利用者(約150名?)も増えてきています



- 7/ (日) 院内 床面 ペイント 工事
- 13/ (土) 米山記念奨学委員長セミナー 三井ガーデンホテル 千葉市
- 14/ (日) 床面 ペイント 工事
- 16/ (火) 自動精算機 講習
- 21/ (日) 海の日アートフェスティバル 流通経済大学  
床面 ペイント 工事
- 23/ (火) 自動精算機 患者さん向けスタート
- 25/ (木) タ 松戸中央RC 移動例会 柏日本閣
- 28/ (日) ペイント工事
- 31/ (木) 夜間 レセプト作業



毎日、厳しい暑さが続いていますね  
私の実家(札幌)も、あまりの

暑さでクーラーをつけました。

私が住んでいた子供の頃は、涼しかったです。

今月担当 島津

