

## 「電話診療について」

公立久米島病院では、昨年から新型コロナウイルス感染症の蔓延防止対策の一環として外来患者さんに対して、広く電話診療を行っています。外来の待合患者スペースなどで、密接、密着、密集を避けるための対策の一環として行っています。

電話診療で行うことは、電話で普段の様子を尋ねたり、自宅での血圧を尋ねたりして、いつもと変わらない状態であることを確認することです。電話口で笑いながら元気で話してくれる人は、直ぐに健康に問題がないことがわかったりします。

医師や看護師は、血圧や脈拍、体温、呼吸回数、酸素の値を重視しますが、それに加えて重視するのは患者さん自身の「見た目」です。実際にカルテに全身状態として記載されています。長くかかりつけ医をしている医師は、患者さんが診察室のドアを開けたその瞬間に、患者さんの調子の良し悪しがわかるといわれます。(かかりつけ医を持つことの大切さですね。)

電話診療では、この見た目での診察ができませんが、その変わりとして声の調子を確認するようにしています。声に張りがあって元気な調子なら、問題ないこと

が多いです。

最近ではテレビ電話機能がついたアプリケーションサービスを利用して、表情を確認しながら行う「遠隔診療」が話題です。電話の声だけでなく、やはり表情がわかるのが一番の利点です。今後、デジタル技術の発展により、遠隔診療は発展していくと思われます。

本来なら電話診療や遠隔診療などの革新は住民のニーズと合わせて、少しずつ変化を取り入れて、微調整を繰り返して定着するものですが、このコロナ禍の時世ではその余裕がありません。住民同士で情報を共有しながら、電話診療の活用をどうぞよろしくお願いいたします。

2021年8月現在コロナ変異株が猛威をふるっています。

どうか自衛を忘れずに乗り切ってください。



公立久米島病院 内科  
与那覇 翔  
(ヨナハ ショウ)

## 「ゆっくり始めよう新学期」

夏休みが終わりいよいよ2学期です。学校生活が始まる嬉しさに胸いっぱいの子もいれば、少し気が重い子もいるでしょう。

私たちは普段それほどの苦なく毎日学校や職場に行き、頭と体をフル稼働していますが、それには「習慣の力」が大きく働いています。長期休みなどでこの「習慣」を休止すると、再稼働させるのには結構なエネルギーを要します。車が走っている間は軽くアクセルを踏むだけで進むのが、停止からスタートさせるにはアクセルを踏みこむ必要があるのと同じです。

特に、学校生活に多少でもストレスを抱えているお子さんは休み明けにより大きなエネルギーがいります。勉強が大変、友達付き合いが疲れる、集団生活がストレス、など。本人が気づかないくらいのストレスでも、長期休みの後に登校しようとするとそのハードルが高く感じます。この小さなストレスは、溜まっていくとどこかで爆発してしまうので、小さなサインを見逃さずに紐解いていくことが大切です。

新学期に登校を渋るお子さんでは最初のハードルを上げずに、ゆっくりスタートすることが大事です。もし宿題が終わっていないなら、叱責するのではなく一緒に解決方法を考えたり、学校生活で大変なことがあるなら、先生に相談してみるなど、親が応援者でいてくれると、子供にとっては大きな支えとなります。

それでもどうしても学校に行けないこともあります。その時には、一旦その気持ちを受け止めてあげてください。「学校に行けない」という事実は親にとって大きなショックなので否定したくなりますが、子供にとってその状態がどのくらい辛いことなのかを想像してみてください。そして、解決策はすぐには見つからないかもしれないけど、「そんなに辛いんだね。どうするかを一緒に考えよう」という姿勢を親が示すことができるかだと思います。叱責したり、突き放したりしてしまうと、子供の心の行き場はなくなってしまいます。学校に行くのがつらくて命を絶つ人が最も多いのが9月です。

子供の小さなサインに気づき「いつでもあなたの味方だよ」と伝えることは、親子で問題に取り組んでいく一番のエネルギーとなるでしょう。



公立久米島病院  
小児科 渡邊 幸

