

3・4月の休診日：毎週日曜・月曜、
3/21日(火)、4/29日(土)

離島医療について

内科 与那覇 翔

久米島町民の皆様、こんにちは。令和5年も早いもので2か月が過ぎました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。今日は病気というより、「離島医療」というタイトルでこれまで私が経験してきたことを踏まえて書きたいと思います。

私は久米島病院に赴任する前に、宮古病院2年間、阿嘉島診療所1年間、伊是名島診療所2年間と計5年間勤務しました。伊是名診療所や阿嘉診療所では医師1人、看護師1人の体制で日中の外来勤務、夜間の救急外来に対応していました。体力的にも精神的にも非常にタフな日々を送っていました。その中で支えになったのは、地域住民の温かい言葉でした。診療所に救急車で搬送され、初期対応を行いドクターヘリ搬送。その後、総合病院で入院治療し、元気になって帰島した際に診療所に立ち寄ってくださり感謝の言葉を述べてくださる方もいました。「先生のおかげで良くなったよ、ありがとうね」、自分はただドクターヘリを要請しただけなので、このような言葉をいただくのは少し気恥ずかしい面もありました。

また複数の高齢者からは、「島に医者がいってくれるだけで安心なんだよ。私たちは島に医者がない時代を知っているからね」といわれ、沖縄戦後の極貧時代、医介輔の先生たちが頑張っていたことを歴史の証人である高齢者からたくさん学び聞きました。

そして小さな離島診療所では、紙カルテが使用されており、歴代の先輩医師が紡いできた診察記録を眺めるのは貴重な体験でした。インターネットが無く、医療機器が乏しい中で、病歴と身体所見あたりをつけて、診断し治療を行っている生の記録をみるのができました。(レントゲンも医師が撮影し、現像処理を行っていました。そのため小さな診療所では写真を現像するための暗室があります。)

現在は離島診療所でもインターネットがつながり、レ

ントゲンはデジタル機器になり、電子カルテも装備されており、非常に診療の質が向上しているように感じます。

私が経験してきた「離島医療」の役割は、救急医療の側面であったり、緩和医療の側面であったり、高血圧症や糖尿病を含めた生活習慣病のコントロールを行うことであったり、節酒や禁煙指導であったりしました。「健康の押し売り」は、私の信条に反することもありますが、診察室に入っていたからには少しでも健康になってほしいという思いから、何度も重ねて伝えるようにしました。

若い頃の私は、「この病気では、こうあるべきだ」という思いが先行し、上から目線の発言も多かったなと反省する次第ですが、今の私は「健康を作るのは患者自身でしかありえない」という思いです。こんな当たり前のことに気づいたのはつい最近です。医師は薬を処方するだけで、その薬を飲んでいられるか飲んでいないか患者自身しかわからないからです。当たり前と言えば当たり前ですが、真に理解するまで時間がかかりました。しかしそれに気づいてからは、私のどのような言動や態度が患者さんの行動変容を起こすのか、本を読みながら、また尊敬する先輩医師を真似ながら試行錯誤していました。

最後になりましたが、個人的な思いとしては医師のアドバイスは耳障りで余計なお世話なことも多いですが、患者さんのことを思って発言しているので、どうかうまく活用していただけると幸いです。

金城元気先生の紹介で2020年4月から久米島病院に赴任し、この3年間コロナ禍で大変な時期でしたが久米島病院で勤務できて本当に貴重な経験をすることができました。この場を借りて、地域住民の皆様には感謝申し上げます。

今後も久米島町民の皆様が病気や怪我無く健康で穏やかな生活を送ってくださることを願っています。

「注意のチャンネル ～ADHDを中心に～」

今回は物事に取り組むときに必要な3つの要素のうち、特に調整が難しい「注意・集中」についてお話します。私たちは普段、視覚・聴覚・触覚などの多くの情報を外界から受け取っていますが、優先度の高い情報にチャンネルを合わせ、不要な情報はシャットアウトするように、脳の中でコントロールしています。このコントロールがうまくできないのが小さな子どもや、ADHD(注意欠如多動症)のお子さんです。

ADHDを注意・集中の点で見ると以下のような特徴があります。

1) 特定のものに注意チャンネルを合わせ続けることが苦手

目に入った色んな物に注意を奪われやすく、落ち着きがなく見えます。特に課題に取り組んだり集団で話を聞くような、努力を要する場面では、周りの人や部屋の様子が気になってぼーっとしたり、手遊びしたり、容易に注意がそれれます。何度注意しても繰り返してしまうのも特徴です。

2) 好きなことに注意チャンネルが入ると切り替えにくい

一方でゲームやテレビなど好きなものに集中している時は、周りから声をかけられても注意を切り替えることがなかなかできません。特に、遠くから言われる声かけは頭の上を通り過ぎます。対応の鍵としては、

A) 人からの注目

人から注目を受けていると思うと、集中力がUPします。身支度や学習の際に隣で誰かが声かけや見守りをしていてくれると思うと、俄然やる気が出ます。おもちゃの片付けの際に「タイムラプス」(長い時間撮影した映像が短くまとまり、変化がわかりやすくなる撮影方法。スマホのカメラ機能や無料アプリで簡単に利用できます)で片付け風景を撮影するとあっという間に終わったりします。

B) 時間をはかる

集中を高めるのに時間をはかることはとても有効です。同じ課題を毎日こなし、かかる時間が徐々に早くなっていくと、実力がついていくことが実感できます。ADHDの子の場合は、難しすぎる課題は集中力を削ぎやすくなります。一つの課題をこなす時間が短くなったら、次の段階の課題に移るようにするのはとても合った方法です。

ADHDでなくても、低学年までの特に男の子ではこのようなことはよくあるかもしれません。注意・集中でお困りの方はぜひお試しください。

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

