



10・11月の休診日：毎週日曜・月曜、10/14 (火)、11/25 (火)

久米島での医師経験で感じたこと

東京ベイ浦安市川医療センター
藤井 敦美

東京ベイ浦安市川医療センターから地域研修として、久米島病院での勤務をしていました藤井敦美です。地域研修先は複数あるのですが、一昨年たまたま久米島に派遣されて以降、久米島が大好きで去年と今年も選んで来させていただきました。

3年間の中で、病院は色々と変化がありました。医師たちと同様、他のスタッフたちも入れ替わったり、人手不足であったり、離島医療の難しさを感じました。そんな中でもいい医療を提供できるように、カルテを工夫したり、診療体制を見直したりと、スタッフの皆さんの工夫と熱意を感じるばかりでした。

病院が変わっても、島の良さは変わらずそこにあったとも同時に感じています。綺麗な空と白い砂浜、近くで見ると透明で遠くから見ると綺麗な青色の海、少し移動すれば海亀に出会える。一昨年初めて来た時に感動した覚えがありますが、何度来てもその感

動は色褪せません。さらには島の人たち。小さい子供たちからおじいおばあまで、診療させてもらいましたが、こちらが元気をもらうようなエネルギーを感じました。

離島を取り囲む事情は一筋縄ではいかないことは、住んでみて・仕事をしてみて肌で感じることができました。それでも、変わりゆくことはあれど、変わらない久米島の良さは確かにそこにあると思います。どうか素敵な久米島が、今後もずっと、素敵でありますように。

毎年の地域研修は今年で終了し、定期的な来島はなくなります。また、ぜひ、この島の医療に関わるといいなと心から思います。貴重な機会を私に恵んでくださった島の皆さん、本当にありがとうございました！

「心の不調サインを知る」

小児科 渡邊 幸

二学期がスタートしました。暑さが和らぐ一方で、夏休み明けの疲れが少しずつ出てくる時期でもあります。

身体の不調には気付きやすいですが、心の不調は見過ごしがちです。熱が出れば休み、怪我をすれば手当をしますが、心の不調は「怠けている」「わがまま」と捉えてしまいます。

心の不調は、大事な人の病気や人間関係のトラブル、日々のタスクが多すぎるなど、さまざまな原因でおきます。一度に大きなダメージが加わる事あれば、小さなストレスが積み重なって不調となることもあります。

心の不調のサイン (例)

1. できていたことが、できなくなる(宿題、家事等)
2. 怒りっぽくなる(今まで怒らなかった場面で怒る)
3. 身体症状が出る(腹痛、頭痛など)

大人の心のサインとセルフケア

大人の場合、嫌な出来事の後にこのようなサインがあれば、「**休む時間を作る**」「**家事を人に頼む**」「**しっかり寝る**」「**美味しいものを食べる**」など自分をいたわることができます。風邪の引きはじめの漢方のように、軽い症状のうちに処置すると、大きな不調を防ぐことができます。

子どもの心のサインに気づくために

子どもの場合はどうでしょう。いつもより怒りっぽくなったり、普段できていた事をしなくなった時、

親はつい叱りがちです。そうになると心の不調は逆に悪化します。子どもに普段と違う様子が見られたら、まずは「どうした?」「何かあった?」と声をかけましょう。特に小学生以降になる自分から話さないことも多いです。聞いてみると思いもしないような出来事があったり、ゆっくり話をするだけで心が軽くなる場合もあります。

腹痛や頭痛など「身体の不調」がある時は、まず病院で病気がないかを確認しましょう。異常がなければ、心の不調からくるサインかもしれません。自分のタスクを調整して睡眠時間を確保し、カードゲームなど親子で楽しく過ごす時間を意識しましょう。身体に不調がでやすいお子さんは、自分ではストレスを自覚しにくいことも多いです。原因追及にこだわらず、学校や園にも様子を確認しつつ、見守る姿勢も大切です。「**食欲がなくなる**」「**好きだったこともしなくなる**」「**表情が暗い**」などは、心がだいたい疲れているサインです。医療機関や学校カウンセラー等に相談しましょう。

自分も子どもも「心のサイン」に気をつけて、こまめな心のケアをこころがけましょう。

