



睡眠中の歯ぎしりは、日中に受けたストレスを発散して、脳と体の健康を保つための大切な行動です。毎食事で噛のに使う力は数キログラムから強くて30キロ程度に対して、無意識(睡眠等)での歯ぎしり、くいしばりとなると50から100キロをこえることもあります。医科にチェックリストをあげました。悪い歯ぎしりには早めの対策が必要です。1 詰め物がよくとれる。2 朝起きると顎がだるい。3 知覚過敏になりやすい。4 歯がすり減ったりかけたり割れたりすることがある。5 上あごや下あごに骨のでっぱり(骨隆起)がある。歯ぎしりによる被害から歯を守るには、大きく分けて3つの方法があります。1 自己暗示で歯ぎしりを減らす。2 歯ぎしりを誘発する生活習慣癖を改善する。3 噛み合わせを修正する。これらを組み合わせると改善をはかっていきます。気になる人は歯科医院で相談してみてください。 歯科医 山本圭子

医科 (電話75-6100)

歯科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30~11:30 午後受付2:00~ 4:00		午前受付9:00~11:30 午後受付2:00~ 5:30		
		午前	午後	午前	午後	
1	金	小松	小松	診療	診療	
2	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診	
3	日			休 診		
4	月	山本	山本	診療	診療	
5	火	山本	山本	診療	診療	
6	水	山本	小松	診療	診療	
7	木	小松	小松	診療	診療	
8	金	小松	小松	診療	診療	
9	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診	
10	日			休 診		
11	月			休 診		
12	火	伊黒	伊黒	診療	診療	
13	水	伊黒	山本	診療	診療	
14	木	山本	山本	診療	診療	
15	金	山本	山本	診療	診療	
16	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診	
17	日			休 診		
18	月	伊黒	伊黒	診療	診療	
19	火	伊黒	伊黒	診療	診療	
20	水	伊黒	小松	診療	診療	
21	木	小松	小松	診療	診療	
22	金	小松	小松	診療	診療	
23	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診		
24	日					
25	月	山本	山本	診療	診療	
26	火	山本	山本	診療	診療	
27	水	山本	小松	診療	診療	
28	木	小松	小松	診療	診療	

※ 医師の都合により変更になる場合があります。

※ 医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

初夢はやっぱり夢物語？

島牧診療所 医師 小松正伸

遅ればせながら、皆様ことしも健やかに過ごされますよう、また診療所をよろしく願っています。「夢は見続けるもの」とアルフィーの人たちが述べているように、願い事の夢は追い求めていけば、いつか叶うものなのでしょう。私も、自分の仕事に夢があります。

この診療所は小さな規模なので、働いているのは医師、看護師、事務のスタッフだけですが、病院や診療所の医療施設で、働いているのはこの人たちだけではありません。私が以前に開業していた時には、患者さんがきちんと薬を飲めないときには、薬剤師さんに自宅まで訪ねてもらい、検査技師さんには採血検査や超音波検査など、たくさんの仕事を手伝ってもらいました。また管理栄養士さんには、肥満や糖尿病など食べすぎに苦労している患者さんに栄養指導をしてもらっていました。時には自宅でバランスの取れた食事を、教えてもらいました。(人材をそろえても、じゅうぶん赤字でした、エヘン) もし採用できれば、放射線技師さんにはCTやMRI、超音波検査を任せられたし、リハビリに力を入れる体制のためにはOTやPTといった職種の人たちの力が必要でした。残念ながら時間的に、そこまではできませんでした。医療と福祉の人々(保健師さんやケアマネジャー、ヘルパーなど、いろいろな資格を持った職種の人たち)が、地域に住む人たちの健康な生活を守るために、協力しあっていました。

人材がそろえば、生活習慣病といわれる高血圧、糖尿病、脂肪や尿酸が高い人たちに、ふだんの生活の過ごし方を、もっとよく知ってもらえます。そうすれば、心臓や脳の血管の重大な病気を予防できる。こうすれば病気のための

24時間救急はほぼ不必要となり、全体の医療費も節減できるでしょう。

もっと毎日の生活を身近に接してくれる人たちが、いてくれればと思うのです。

いまの診療所では診られない病気に対しては、月1回でもいいから専門の先生に来てもらえば、整形外科や眼科などの患者さんは、遠くへ行かなくてすみます。大腸の内視鏡検査も、検査の日を決めて医師を呼ぶことができれば、わざわざ検査だけのために札幌まで出かけなくてもよくなるでしょう。

海に沿って50kmに集落が点在するこの村で、2か所くらいに診療所の分院があれば、地域の人たちはもっと診療所にかかりやすくなるでしょう。24時間救急という、あまり有効に機能していない「しぼり」がなければ、医師などの医療スタッフはもっともって村内を駆け回って活動できます。24時間救急という名目で診療所に居続けなければならぬなら、往診も在宅診療もできっこない。私は、診療所に閉じこもってばかりの仕事は嫌いです。

こちらから気軽に訪ね歩けるような、村中を駆け回る医者になりたいと、いつも考えています。10年前は、集落の集まりやお祭りに、よく首を突っ込んでいましたから。

医者立場から言えば、看板だけの「24時間救急体制」、お金と人的資源の無駄遣いとなっているこの看板を、さっさと下ろしてほしいものです。もちろん、村内のケガや事故などの救急は、できるだけ対応します。それと診療所にふだんかかっている人たちが、急に悪くなったときには、今までの治療経過がわかりますから、責任をもって診察できます。しかし、ふだんよその病院にかかっている人が急に悪くなっても、病名や薬の処方理由など治療内容がわからないので、私は責任をもって診察できません。まずは、いつもかかっている主治医に相談すべきです。いつでも診てくれるのが、本当の主治医。私の主治医は大学病院の医師ですが、なにかあったらいつでも連絡を、と言ってくれます。「いつでも最後まで」責任をもってくれる、こういう医者が本当の主治医です。

この地域に見あった医療と福祉に対して、私の夢はいろいろとふくらむのです。共に夢を語りあえる人たちが周りにいないのは、寂しいことです。私の夢が実現できるか、私はもう少し診療所を見守っていこうと思っていますが、難問山積み、短腹な私の代わりに、山本所長には粘り強くがんばってもらわねば。以上、私の新年夢物語りでした。

