

診療所だより 2019. 6月号

虫歯予防の主役はフッ素です。

①唾液中に溶け出した歯の成分が歯にもどるスピードをアップさせてくれる働きがあります。(再石灰化の促進)

②歯の結晶を硬くしてくれる事で丈夫な歯をつくれます。

③虫歯の活動を抑えるという働きがあります。

歯磨き粉を買う際、成分名の表示はフッ化ナトリウムやモノフルオロリン酸ナトリウムとなっています。他に虫歯予防の強化を計るものとして、カルシウム成分が一役買っています。こちらの成分名は薬用ハイドロキシアパタイト(mHAP)、CPP-ACP、eTCPなどと書かれています。 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	土	休診(救急・急患対応)		診療	休 診
2	日			休	診
3	月	山本	山本	診療	診療
4	火	山本	山本	診療	診療
5	水	山本	伊黒	診療	診療
6	木	伊黒	伊黒	診療	診療
7	金	伊黒	伊黒	診療	診療
8	土	休診(救急・急患対応)		休	診
9	日			休	診
10	月	山本	山本	診療	診療
11	火	山本	山本	診療	診療
12	水	山本	伊黒	診療	診療
13	木	伊黒	伊黒	診療	診療
14	金	伊黒	伊黒	診療	診療
15	土	休診(救急・急患対応)		診療	休 診
16	日			休	診
17	月	山本	山本	診療	診療
18	火	山本	山本	診療	診療
19	水	山本	代診医	診療	診療
20	木	代診医	代診医	診療	診療
21	金	代診医	代診医	診療	診療
22	土	休診(救急・急患対応)		休	診
23	日			休	診
24	月	山本	山本	診療	診療
25	火	山本	山本	診療	診療
26	水	山本	伊黒	診療	診療
27	木	伊黒	伊黒	診療	診療
28	金	伊黒	伊黒	診療	診療
29	土	休診(救急・急患対応)		休	診
30	日			休	診

※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)

※小松医師が5月31日で診療終了となります。今後は山本所長・伊黒医師・代診医にて現体制を継続していきます。

医者選びの寿命のうち 惜しまれるうちが華 島牧診療所 医師 小松正伸

今まで何度も、最期まで診てもらえるような主治医を見つけてくださいと、お勧めしてきました。では、いい医者、心から信頼できる医者を、どうやって見つけたらいいでしょうか？これが、意外と難しい。以下は私の独断ですので、ご参考までに。

この先生は腕がいいなど、とかく人の評判で都会の病院を好む方がいますが、素人さんの評判ほどあてにならないものはない。患者扱いがうまくて、みかけはいい医者に感じても、大半は外れ。まして、医者としての診断能力や技術力、つまり腕前なんてのは、素人さんにはまずわからない。だから、口コミの評判は信用しないこと。

じっくり話を聞いてくれる医者は、たいてい信頼できます。患者さんの身になって、どこが悪いのか、なにが気になるのかを、一緒に心配してくれる先生。なにか検査をするときにはどうしてするのか、そしてその結果を親切に説明してくれる先生は、いいですね。最近の医者は忙しいのか、つい説明がおろそかになりがち。ずっと前、岩内のある病院にいた頃、内科の患者さんは受付をすると、即座に検尿カップを渡されました。風邪でもなんでも、とにかくおしっこを調べるのです、もちろん事務員からなんの理由も説明されずに。やたら検査をしたがる病院、薬をたくさん使いたがる医者は避けたほうが無難。経営の厳しい病院は、なにかと検査だ薬だといって、稼ぎを増やしたがるもの。

新築の病院は、ホテルのように中はピカピカ、最新鋭の機械をそろえて、高度な医療ができますとうたい文句にしますが、その分借金をしっかり抱えており、患者さんから収益をあげて返していかなければならない。たまに良心的な新しい病院もありますが、とにかく見かけの小ざれいさと医療の中身は別なもの。多少古くても、規模が小さくても、自分たちの腕をがんこに守っている病院の方がいいのです。患者を抱え込んで、手放さない病院は最低です。遠い距離をいつまでも通わせて、地元の医療機関に患者を戻さない病院は、患者のことをなんにも考えてくれない。

島牧のような小さな村で地域医療をするには、患者さんがいままでどんな仕事をしてきたか、家族は近くにいいのか、どこに住んでいて食事などはどうしているのかなど、その人の生活の歴史と環境を知っていないと、患者さんの訴え、心や体のなやみをまるごと理解しているとはいえないと、私は思っています。だから、年季奉公で来る医者、専門医の資格を取るのが目標で来る医者は、真の意味での地域医療はできないと、私は信じています。まして、給料が高いから来る医者なんてのは問題外。そして高給で医者を釣ろうとする方は、もっと悪い。

5年近くをここで過ごして、「最期まで診る医者」を目指しましたが、幸いに最期を看取った患者さんはわずかで、ほとんどの患者さんは大過なく過ごしてくれました。

私を信頼して通ってくれた患者さんに、心から感謝申し上げます。私は、島牧で次の世代につながるような医療体制の、種はまいたつもりです。(それが正しかったかどうかは、わかりませんが)あとは、どう育てて花を咲かせるか、それとも枯らしてしまうのか、村民の皆さんで考えてください。

この広い北海道では、医者一人で駆けまわっている医療機関が、まだいくつもあります。自分の残り少ない医者としての人生、もう一度どこかで再スタートしてみたいと思います。5年間、本当にありがとうございました。

「老兵は死なず、ただ消え行くのみ」(マッカーサー元帥の言葉)

