



きよくり news

CONTENTS

- ・霧にむせるロンドンそしてニューカッスルの7日間
- ・禁煙外来に携わって
- ・オフタイム
「懸賞応募にハマってます」



Muraguchi Kiyomuraguchi Women's Clinic



霧にむせるロンドンそしてニューカッスルの7日間

坂総合病院名誉院長 村口 至 先生

〈ロンドン東部地区の貧民街の公営住宅〉

ロンドン東部地区には、大英帝国時代からの名残の金融街があり、そこに隣接して貧困世帯の居住区がある。レンガづくりのこぎれいな住宅が密集し、狭い道路で整備されている。感心したのは、ごみひとつ、空き缶一個落ちていないことだ。その一角にあるボランティアセンターには、いろいろな作業部屋があり住民が参加していた。ロンドンの街中より黒人が多い感じであった。世界中に植民地を広げた名残がこのような形で生活文化と風景を形作っているのだ。英国には、家族の人数あたりの家屋面積を指定し保証する法律があると聞く。

〈ニューカッスルの家庭医クリニック訪問〉

ニューカッスルは、ロンドンより特急で4時間の北東部の港町。産業革命の発祥の地ともいわれる鉱山の街でもある。英国は、第2次世界大戦後に医療費の無料化と全国に家庭医GP(General Physician)制度を普及させた。この制度をNHS(National Health Service)という。それを今日まで地道に発展させ、国民の9割に支持されている。ロンドンオリンピック開会式でのメイン・イベントとしても登場したように英国人の誇りにもなっているようだ。



オリンピック開会式でのNHSの紹介

訪問したクリニックは、医師が6名、看護師6名の体制であった。朝7時から夜6時まで開院。予約を基本とするが、緊急も受け付ける。医師1人当たり2000人を限度に住民が登録する。どのGP、クリニックに登録するかは住民の自由意志だ。国からは登録住民1人当たり年間70ポンド(1ポンド=200円として、年間1.4万円)支払われるが、慢性疾患指導や予防注射、健診、在宅医療などの保健予防活動などに対してプラスアルファが支払われる。入院が必要な場合は、病院に紹介される。病院待機時間が長いことが問題とされてきたが、最近ではがんの場合2週間となっている由。重症度や重大性によってトリアージされ、医療的問題はないようだ。医療費のうち有料なのは、視力検査と眼鏡代、歯科の8割、薬剤費(定額)が自己負担だ。NHSのGPがわが国に紹介される時は、“ゲートキーパー”つまり医療費抑制のための“門番”との印象であるが、彼ら自身は“ゲートオープナー”と位置付けている。つまり「患者の最善の道の案内役」と語っている。



家庭医クリニックの正面玄関

〈日本と比べて〉

「世界に冠たる日本の皆保険制度」とわが国の政府や日本医師会関係者はよく口にしますが、皆さんはどう思っているだろうか。2020年の東京オリンピックの開会式に日本の医療制度を取り上げようと思う人はいるだろうか。家族の退院を迫られ、自らが転院先を探さなければならない経験をされた方がおありだろう。親の介護のために、職を辞するのが普通の風景になってしまった日本。保険料を支払えない国民が2割もいるのにさらに値上げしては未払い者を増やす日本。英国は、国家予算作成の時にまずNHS予算を第1義的に設定する由(NHSと社会保護費で47%)。つまり、国民医療費は税金によっているのだ。それだけに国政選挙での最大の争点となる、NHSをどうするかは国民の関心の的となる。一方わが国では、診療報酬改定というこまごまとした引算と足し算の繰り返しのため、国民には全く分からないまま、気が付いたときには「世界で寒たる皆保険」になりつつある。このようなことを感じた旅であった。

禁煙外来に携わって

看護師主任 小林美和子



当クリニックで、禁煙外来を始めてからこの春で2年が経とうとしています。これまで沢山の方々に受診して頂き、そして沢山の方々が卒煙していきました。本当に嬉しい事です。しかし、中には残念ながら卒煙まで至らなかった方もいます。振り返ると、サポートしきれず力不足を感じることもあります。何より患者さん自身が、禁煙したいと思う事が重要です。

さて、みなさんは、タバコの煙に4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、約60種類の発ガン物質が含まれていることを、ご存知でしょうか？ほとんどの方が、タバコは体に悪いと知りながらも、吸ってしまっているのではないのでしょうか…当外来に受診された方の中には、以前自力で禁煙を試みた方も少なくありません。しかしまた再喫煙されているようです。話を聞くとストレスでまた始めてしまう方が多いようです…私どもが、患者さまのストレスを取り除くことはなかなか難しいですが、当院の禁煙外来で、お話を一度聞いてみませんか？

以前、他院の禁煙外来を受診された方が、こんな事をおっしゃっていました。受診した医療機関の医師がタバコ臭かったんです…と、これでは、自分が禁煙できるか不安になってしまいますよね…。当クリニックの禁煙外来担当の山本蒔子医師は、タバコの害や禁煙に向けての指導、挫けそうになった時なども、なぜ禁煙できないかなど一緒に考えていきます。

当クリニックの「女性とタバコの害」のパンフレットの中にもあるように、タバコは「卵巣機能」と深く関連し、女性ホルモン特に、エストロゲンの分泌を減少させ、卵胞の発育も低下させます。そのため月経不順、不妊の率も高くなり、さらに不妊治療の成績も悪くなり、閉経年齢も早まると言われています。妊娠への影響としては、胎児発育が障害され、流産や早産とも関連があります。またニコチンは、母乳にも相当量が移行してしまうそうです。一方で子宮頸がんのリスクにもなるなど、喫煙は女性に悪影響を及ぼしてしまうのです。当クリニックのパンフレットを是非ご覧になって下さい。

実は、医療従事者である私も以前は、喫煙者でした…。妊娠を機に禁煙しました。妊娠する前は、禁煙しなければと思いつつも、止めることができませんでした…。禁煙してから実感した事は、体の調子が良くなったことはもちろんですが、時間にも余裕が持てるようになりました。今は、禁煙して本当に良かったと心から思っています。是非みなさん、当クリニックを受診されたことをきっかけに、禁煙を始めてみませんか。きよくりで、お待ちしております\(^o^)/

私のオフタイム ～懸賞応募にハマっています～

医療事務 川本陽子

ここ数年前から、懸賞に応募することにハマっています。ハガキを出す枚数はあまり多くはないので、当選する確率は少ないけれども、当たった時はとても嬉しくてウキウキします。

今までに当選したもので、一番嬉しかったのが、パンまつりのお菓子セット。ダンボール一箱にたくさんのお菓子が入っていてラッキーでした。去年は楽天のタオルのみ……。

今年はまだ当たっていませんが、楽しみながらハガキを投稿していきたいと思っています。



臨時休診

編集後記

○現在、休診の予定はありません。

春がやってきました！3月と言えばひな祭り、あちらこちらで見かける雛人形に心が弾みます。クリニックのコチヨウランたちも毎年この時期に花を咲かせてくれますし、庭のチューリップも寒い冬を越えて芽を出し始めました。やっぱり春はいいですね😊

