

宇 医 会 報

第 45 号
平成 22 年 10 月 15 日



往年のスーパーカー、「ランボルギーニ・ミウラ」や「フェラーリ・ベルリネッタボクサー」、「フォードGT40」、「ボルシェ917」などを作りました。ネットでおじさんモデラーとも知り合いになり、こういう交流も楽しいなと実感しています。

スローに生きてみよう

● 草場 雅子

最近、患者様から手作りの葉書きをいただきました。アルプスに旅行した時に撮った紫のフロウソウと青いリンドウの写真をはがきサイズに引きのばしてあり、その裏に白い四角いシールをはりつけて、文章が書いてありました。アルプスの青空や風まで感じられて、うれしく拝見しました。筆無精の私ですが、温かい言葉が綴られた葉書きは引き出しの箱に入れて、取っておき、時々眺めています。文字の形そのものに人柄が偲ばれて、励まされます。メールも便利ですが、手に取れる実物の方が絆が深まる気がする私は古いタイプということでしょうか。

食事は、簡単で手早いものばかりですが毎日手作りで。でもクッションや手編みのベストなどからは、すっかり遠ざかってしまいました。1年間を通じてのいろいろな行事も、子供達の成長と共になおざりになり、お抹茶をいただくのもお正月だけになってきました。手間がかかる着物なども今こそチャレンジして、もう少し大切に1年をすごしたいと思うようになりました。

長男が医師として修業を始めましたので、医師としても先輩としてはずかしくないようにしておかねばとも思うこの頃です。

医療における笑顔の活用

● 村上 茂樹

笑いや笑顔の効用として、既に周知のとおり、食後の血糖上昇やNK細胞活性の低下を抑えるのに有用であることが報告されている。「笑いと遺伝子」の研究でも著名な筑波大学名誉教授の村上和雄博士によれば、人間の遺伝子は、普段3%程度しか働いておらず、他のほとんどが眠った状態にあるとのことである。これらの眠っている遺伝子にプラスのスイッチを入れて活性化させるコツは、「笑う」、「感動する」、「他の為に役立っている」、「褒められて認められる」などが有用であるとのことである。

また、人間には、「ミラー細胞」といって、無意識の内に相手の表情に応じて相手が笑えば自分も笑い、相手が怖い顔や怒った顔をすれば、同様な表情をするという様に、相手の表情を無意識の内に鏡のように映し出して指令する細胞が古い脳の中で働いていることが判っている。

一方、最近の研究では、意識して笑顔をつくることで、表情筋が刺激されることにより、気分を明るくし高揚させる脳内ホルモンが分泌されることも報告されている。このような笑顔の効用を医療にも活用するため、私共も

毎朝始業前に職員と一緒に笑顔の練習を行っている。

最近の全国調査でも、年齢を重ねると共に笑顔でいる時間が減少していくことが報告されており、特に、男性の場合は女性に比べて、笑顔が少なくなっていることも明らかになっている。すでに、デパート、金融機関等のもとより、鉄道会社やファミレス、ファストフード店など、多くの企業で笑顔の練習を取り入れており、始業前に笑顔を撮影して、社員の笑顔度を評価する機器（スマイル・スキャン）も、これらのサービス業などの企業を中心に急速に導入され始めている。さらに、心からの笑顔をつくれるようにするために、自分なりに意識していることは、①良質の睡眠を摂るよう日々努める②スタッフとともに安全確実な診療を行えるよう院内のコミュニケーションやスタッフ教育や工夫と自己学習を続けてゆく③診療への集中力を損なうようなギャンブルや株などには手を出さない④心身の平静を保つパッパなどの音楽を聴く⑤心身の健康の維持のため、朝夕の適度のジョグや体幹のインナーマッスルなどの適度の運動を継続するなどにより、心身の体調の維持と意識の向上に努め、より健やかで爽やかな笑顔でスタッフと共に診療を続けられるよう図っている。

厳しい医療情勢が続く昨今ではあるが、医療現場でも笑顔の効用を上手に活用しながら、患者さんやスタッフとの良いコミュニケーションに努め、より充実した診療と手術治療にこれからも努めていきたいと思う。

「もしかして熱中症になるかな？」

● 荒木 智生

今年は夏休みが取れた。妻が子供を連れて先に帰省し、自分は遅れて合流して、帰りに子供たちへのサービスで東京ディズニーリゾートに行った。妻の故郷の東北地方は、今年の夏は気温が35℃を越えることもあり暑かったが、車での移動や屋内で過ごすことが多く、クーラーが効いて暑くて困ることはなかった。

東京に着いた日は、夕方からディズニーシーに入ったが、暑さはさほど感じなかった。翌朝は、食事をきちんと取り水分も十分に取ってディズニーランドに行った。ゲートから入って直ぐ、ミッキーマウスと一緒に写真を撮るための長い行列が出来ていた。子供たちが写真を撮りたいと言うので、行列に並び順番を待った。5分を経たないうちに背中に滝のように汗がしたたり落ちるのを感じ、帽子を持って行かなかったのでタオルを頭に掛けていたが暑くて仕方が無かった。子供を日陰のベンチに休ませ、妻には飲み物を買って行ってもらった。妻と交代で順番待ちすることにしたが、軽いめまいを感じた後に頭痛が始まった。「暑いから仕方が無い」と思っていたら頭痛が徐々にひどくなり、「もしかして・・・なっちゃうかな？」と思い妻に順番待ちを代わってもらい日陰のベンチで休んだ。順番が来るまでに時間がかり、その間にめまいや頭痛は収まり、写真を撮り終わってから直ぐにショップに入って団扇を買い求めた。ディズニーランド内では歩いて移動するしかなく、水分を取りながら、時々日陰で休みを取りながら移動したが、比較的風が吹いていたので助かった。アトラクションに入るには長い行列に並び、日陰でも人の行列の中では蒸すような暑さがあった。昼食のためレストランに入ったが、料