



新年度のご挨拶

院長：家永 徹也

～あなたの健康をサポートします～

春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山ぎは、すこしあかりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。…（枕草子） 美しい、すがすがしい季節になりました。社会が混とんとする中、平和に過ごせることに幸せを感じます。

＊ひとの尊厳はどこへ？

かつて、『一人の生命は全地球より重い』というこんな言葉がありました。ウクライナの戦争では、ウクライナ兵4万人余り、ロシア兵9万人余りが戦死したといわれています。戦死した一人ひとりには、それぞれの人生があり家族がいます。そういった事は無視されて、領土の引き換えやレアアース(希少資源)の取引に人の命がもてあそばれており、そこに人の「尊厳」を守るという考えは毛頭ありません。こんな事を診療所の一人の医師が考えていても意味がないかもしれません。しかしながら、私は人の命を守る医療者として、私のできることをしっかり取り組み人の尊厳を大切にしていきたいと、改めて考えさせられました。

＊生活習慣を整えましょう！ ～わかっていてもできない…努力が必要です～

私事ですが、昨年10月の連休明けに、突然のめまいとそれに伴って激しい嘔吐に襲われ、救急車で高槻病院へ搬送していただきました。連休の初日は食事会で遅くまで飲食、その翌日は孫の七五三のお祝いで東京へ日帰りツアー、そして、その翌日は早朝からゴルフと、充実した連休でしたが、そのあとに強烈なめまいに襲われたのです。過労といえはそれまでですが、この原因は、自律神経の失調によるものです。自律神経には生きてゆくのに最も重要な調節機能があり、心臓、肺、消化器などの体の機能だけでなく、心の状態にもかかわってきます。自分で指示できる運動神経や痛みや暑さなどを感じる感覚神経と違って、厄介なのは、自律神経は自分の意志では管理できません。自律神経が少し傷んできても自分では気づかず、限界を超えると失調をきたしてしまうことになります。では、どうすれば、自律神経を大事にできるのでしょうか？そのために大切なことは生活習慣を整えることです。具体的には、つね日頃、言われていることの繰り返しになりますが、規則正しい生活を送る、適切な食事をとる、適度な運動をする、良質な睡眠をとるなど、そして仕事や趣味で生活に張りを持たせることが重要です。私は、朝6時起床し、朝食前に15分のジョギングとストレッチを日課にしています。最近はお酒を少し控えています。脳トレのため高槻に移転してきた関西将棋会館に通っています。趣味としての目標は、ゴルフ90切り、将棋初段を目指しています。あえて高い目標を設定するのもいいと思っています。今一度、自分の生活を見直してください。そして改善すべきところを見つけ、今日からでも取り組みましょう。そして、それらを継続することによって、心も体も整えられます。

✳️私たちは、あなたの健康をサポートします。

先ほど申し上げましたように、私は初めての入院体験をいたしました。救急隊員の適切な対応(救急車のストレッチャーは意外と快適でした)、搬送先である高槻病院の救急室スタッフの迅速かつ的確な処置、指示や検査、また、温かい声掛けなど、患者になって、医療者の言動が患者さんにどれほど安心感を与えるか、身をもって体験することができました。私たち医療者は、いつも患者さんに寄り添い、患者さんが安心できる医療を提供しなければなりません。同時に、皆さんもご自身の命を守る為に、生活習慣などの見直しをお願いいたします。患者と医療者が協力して大切な命を守っていかねばと思います。

これからも、患者さんの尊厳を守り、患者さんから信頼していただける診療をスタッフ一同、続けてゆきたいと考えています。医療のこと、介護のことなど、困ったことがあればご相談ください。

着任のご挨拶

事務長：三藤 祐子

4月から愛仁会しんあいクリニックの事務長に着任しました三藤です。しんあい病院だった2016年から2年程、勤務しておりましたので懐かしく思っています。

当院の理念である、患者さま本位の心安らぐ医療を提供し、地域の皆さまの健康増進を支援できるよう事務として貢献していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



広報誌に関するアンケート

先日、一部の患者さんを対象に、広報誌についてどのような印象をお持ちか、アンケート調査を行いました。結果は表の通り、「わかりやすい・楽しみにしている」というご意見が一番多く、広報誌の発行に携わるスタッフにとって、大変励みになる結果でした。今後も皆さんのお役に立てる、充実した内容になるよう心掛けて参りますので、お楽しみいただけますと幸いです。

広報誌の内容について、アンケートにご協力ください

わかりやすい 楽しみにしている	普通 よく読めば理解できる	わかりにくい 読まない(不要)
●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●	●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●● ●●●●●●●●	

わかりやすい・楽しみにしてる

50票

普通・よく読めば理解できる

34票

わかりにくい・読まない(不要)

0票