

油断があったのか？何億円も投じて鉄筋の防災センターを建設し、日常的に津波対策防災訓練も行われていた東北三陸沿岸地帯。その想定をはるかに超えに東日本大震災、震度9の大地震と歴史上はじめて経験する巨大津波。ヘリで中継されたTV画像は世界中に配信された。破壊され尽くした街並みは前の戦争で空襲を受け焦土と化した日本の風景と重なる。66年目の我が国の試練である。しかしあの侵略戦争の結果焼き尽くされた時の日本と違い、全世界から救援の手が差し伸べられ世界中の人々が日本の復興を待っている。

みなさんの中にも被災地に親類の方がおありでしょう。私も関東・東北に4家系、そのうち福島原発事故から60kmに1家族が住んでいるので心配である。茨城の友人も診療は開始したが住宅はめちゃくちゃで医院で寝泊まりしているとのこと。17年前の阪神淡路大震災の時、家族が神戸で被災し医療ボランティアも経験した私だが今回の惨状はあのときより2回りも3回りも甚大で救援活動を困難にしている。最近患者さんの血圧が高めである。季節的に今頃は多少高めになる時期ではあるが、それにも増してである。おそらく日本人全体がPTSD(心の外傷)の状態と思われる。街並みが次々と破壊され、走行中の乗用車が大津波に呑み込まれるTV中継録画を何度も見させられると自分が疑似体験したような気分になってしまう。このパニック障害に加えて

注意が必要なのは罪業感。多くの人々が災害の犠牲になっているのに自分だけがそうじゃないという罪の意識。救援に駆け付けたいのに叶わないという無力感。これらは精神医学でいう「うつ症状」に当てはまる。さあ、テレビはつけっぱなしにしないでこまめに消しましょう。この際テレビの弊害について考えてみると、民放TV局は視聴率がすべてで悲惨な震災報道もバラエティ番組化する。無神経に被災者に迫る非倫理的報道にはうんざりである。特に以前から放送の良識が問われていたF.Sグループは震災報道でも異常である。3/2の大震災報道生放送中「笑えてくるよ」「くそだよ」と菅総理を非難するTV局スタッフの会話が聴こえた。Fテレビ系列の新聞ニュースを配信するマイクロソフトWebニュースも菅政権を非難する低俗なコメントが続き、自分以外に「天罰が下った」という都知事を持ち上げる。このグループの存在自体が私は不愉快である。

この難局を乗り切るには誰かが誰かを糾弾することではなく、お互いをいたわり心労を共有する寛容さが大切。大震災後の震災関連死は神戸の復興住宅で問題になった。最愛の家族を失い財産も失い仕事も失った被災者たちへの救援はこれからである。今後、増加が危ぶまれる自殺者を無くすため「心のケア」医療チームを被災各地に常駐させ、継続的な対策を立てる必要がある。

天罰ではなく過酷な試練を乗り越えるため。

— 院長 —

## 優しい薬登場

＜良薬口に優しい！＞

水なしで口の中で溶ける口腔内崩壊錠(OD錠: Oral Disintegrant)や、異なる二つの薬を合わせた配合薬など飲みやすく優しい薬が出ています。これらの薬は単に「優しい」だけでなく、お年寄りに多い誤嚥を防いで安全性を高め、服薬率のアップによる治療効果の維持にも役立っています。

優しい薬の特徴	
口腔内崩壊錠(OD錠)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飲むべき時間に水なしで服用できる。</li> <li>・嚥下困難でも服用できる。</li> <li>・フレーバー(食品香料)や甘味料を使用し苦味を抑制。</li> <li>・元の薬と薬効、薬価は同じ。</li> </ul>
配合薬	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一回に服用する薬の錠数を軽減できる。</li> <li>・二つの薬の価格を合わせたりも1~2割程度安くなる。</li> </ul>

ふれあいBOX

陽の恵み

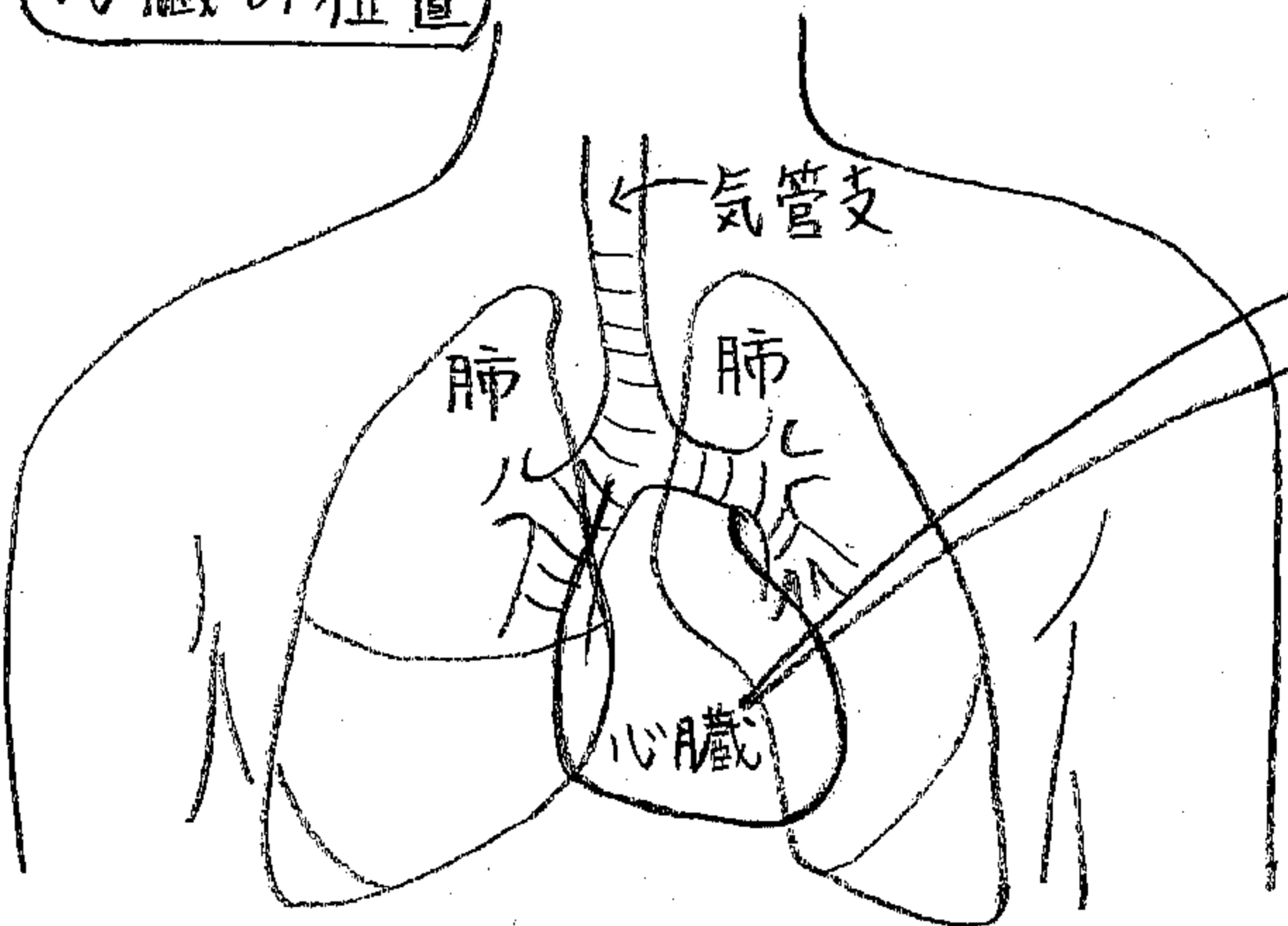
みきし種

もち

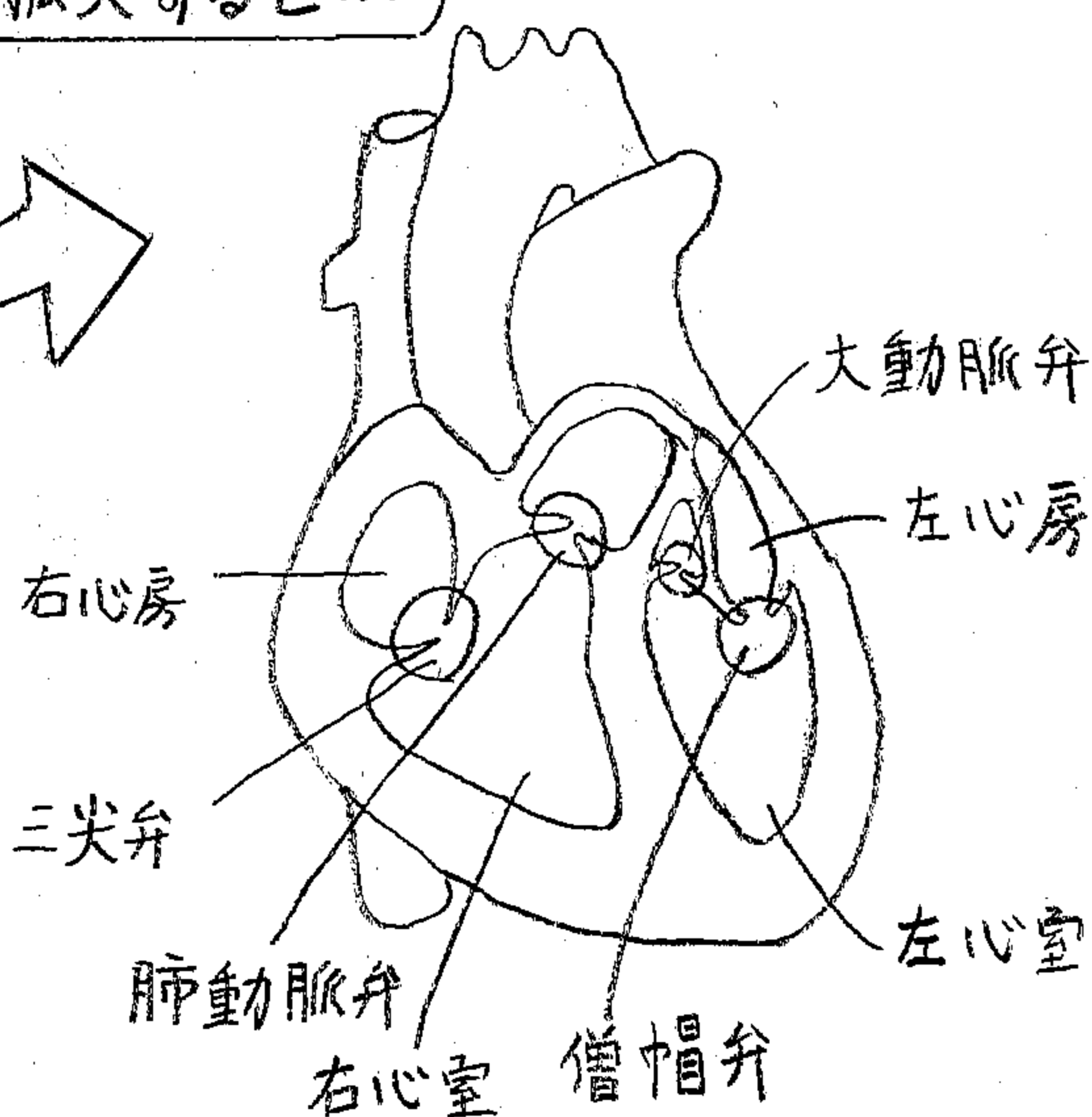
前回、たんぽぽの中で心エコーのことを紹介しました。今回は更に詳しく検査について説明したいと思います。

# 心臓超音波検査(心エコー)

心臓の位置



拡大すると...



心臓は、右心と左心の2つに分かれ、それぞれ心室と心房からできています。たえず収縮と弛緩を繰り返して全身に血液を送り出している心臓は莫大なエネルギーを消費しながら、その機能と構造を正常に保持しています。

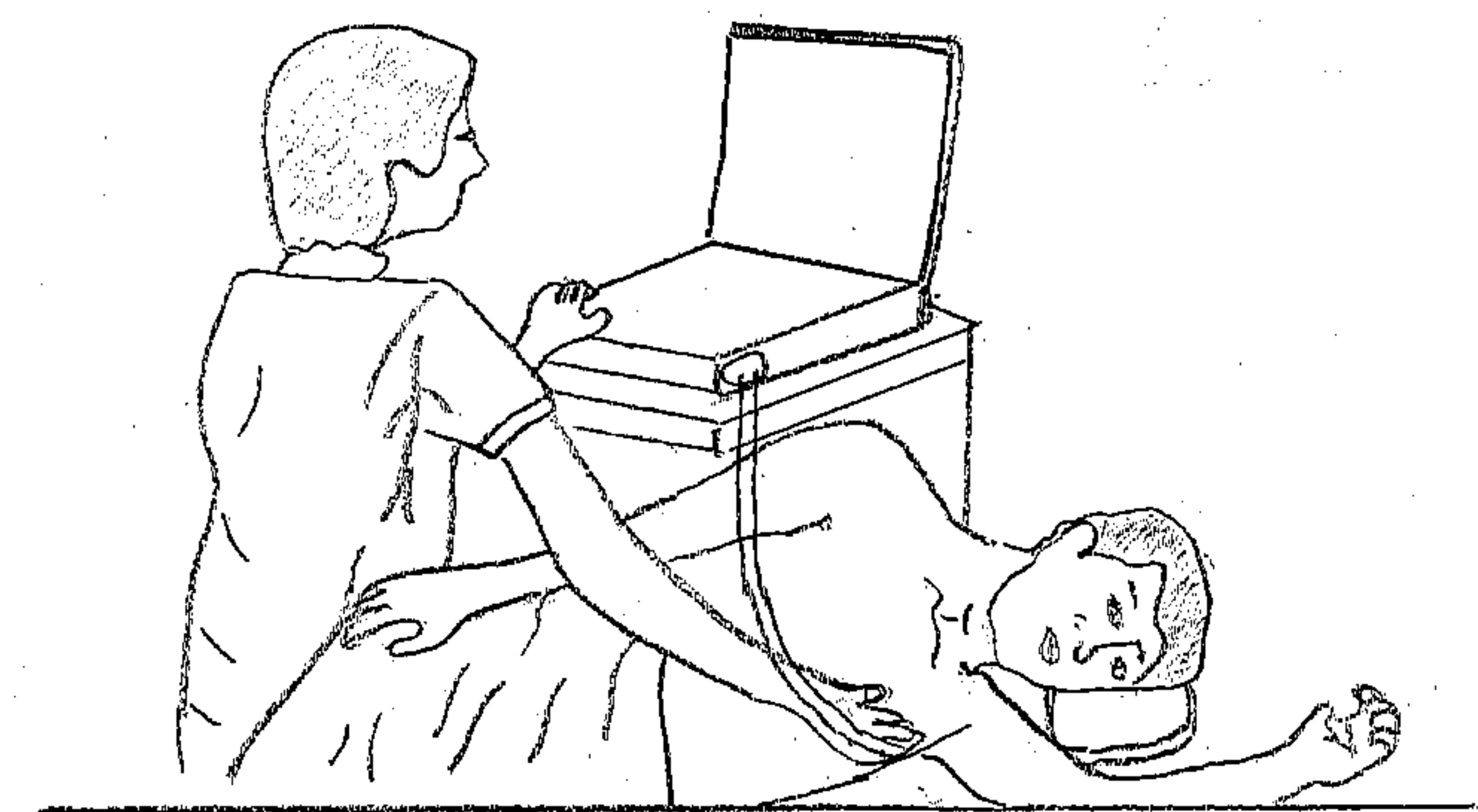
心臓は胸骨と肋軟骨の後ろで左右の肺にはさまれ心膜に包まれて、体の中心からやや左側に位置を占めます。収縮するときはぼにぎりこぶし大で丸みを帯びた円錐形をしています。

## どんな時に心エコー検査を行うのでしょうか

- ① 心電図異常 ② 心雑音がある場合 ③ 胸部レントゲン異常
- ④ 胸痛、動悸、手足のむくみ、息苦しいなどの自覚症状がある場合
- ⑤ 心筋梗塞や弁の異常などの経過観察の場合です。

## 検査の方法

周波数の高い(人の耳には聞こえない)音波を体の表面から心臓に向けて発信し、跳ね返ってくる反射波(エコーといいます)を画像化し、心臓の形や動きを観察します。時間は30分ほどで痛みも全く感じず安全にできる検査です。



## 心エコーで何が分かるのでしょうか

- ・ 心房や心室の大きさ、壁の厚さや動きなどから心臓の機能を判定し、心不全の種類とその程度、心筋梗塞とその範囲などを診断します。
- ・ 弁の形や動き、血液の逆流などから心臓弁膜症とその重症度を判定します。

☀ 当院では第2・第4土曜日に、森 健太医師が心エコーを行っています。1日3名までの予約制となっています。ご希望の方はスタッフにご相談下さい。



## こんにちは赤ちゃん

事務の福井さんに待望の女の子が産まれました。初めて対面した時の優しい表情をみてパッと名前がうかんだそうです。赤ちゃんの成長が今の一番の楽しみです。

P.S 名前は何ですか?? 知りたい方は直接聞いてみて下さい。

頭をかきながらはずかしそうに下を向いてこっそり教えてくれます。

新米パパとして何事にも頑張っています!!



## テレホンサービス

☎ 通話無料 0120-979-451  
(携帯電話からはご利用いただけません)

### 《4月のテーマ》

- 月曜日 ドライアイ・シェーグレン症候群にも注意
- 火曜日 歯ぐきから血が出たら
- 水曜日 膝に水(液)が溜まったら
- 木曜日 犬や猫に噛まれたら
- 金土日 もの忘れは認知症の始まりか?

### 《5月のテーマ》

- 月曜日 子どもの言葉の遅れ
- 火曜日 唾液の働きと歯の病気
- 水曜日 まさか私が糖尿病?
- 木曜日 大きく変わった心肺蘇生法
- 金土日 精神・神経科の気軽なかかり方

祝祭日は前日のテープが流れます  
<http://www.hhk.jp/> (過去の放送分も掲載しています)

## 編集後記

このたび東日本大震災により被災されました皆様とご家族の方々には心よりお見舞い申し上げます。

1日も早い復興のために、私たちに何ができるのかを考えながら行動していきたいと思っています。

次回“たんぽぽ”は7月発行予定です。

