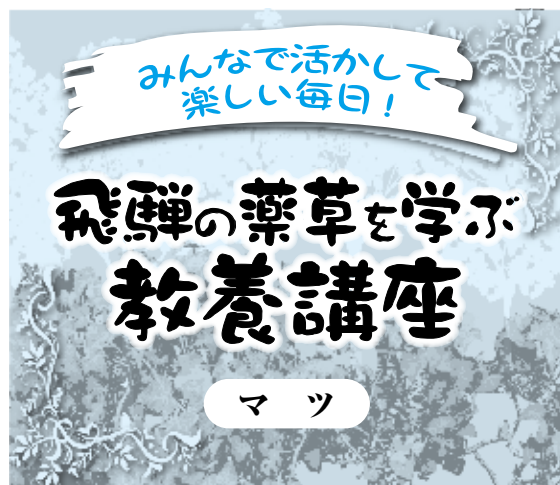


昨今、国が日本人の働き方を見直す「働き方改革」を推し進めている事は皆さまご存知の事と思いますが、この「働き方改革」が医療現場にも適用されてきました。医者たるものは24時間365日、自分のことも顧みず全ては患者様の医療のために尽くすものと言われてきましたが、医師も「労働者」であるというのです。時間外労働の上限として、「月45時間、年360時間を原則として、臨時的な特別な事情がある場合でも年720時間、毎月100時間、複数月平均80時間を限度と法律で設定され、昨年12月には飛騨市民病院にも労働基準監督署が監査に入り、時間外労働への厳しい指導を受けました。



とんど労働をする必要がない勤務のみを認めるもの」とは認定できないので、すべて時間外労働として扱うように指導をされたために、時間外労働時間が一気に増えることになりました。市民の皆さまにはこのような状況にご理解を頂き、極力時間内に受診していただくようご協力をお願いします（急病の場合はこの限りではありません）。また、国は国民の理解が必要であるとして、「勤務時間外に緊急でない患者の病状説明等の対応を行わないこと、完全主治医制にこだわらず複数制にする（例えばお看取りなどは、1人の主治医のみが行うことにこだわらないなど）」ことを示しておりま

す。地域の医師の健康を守るためにも、ご理解ご協力をお願いします。



本格的な冬の到来となりました。新年おめでたいということと、冬でも採取可能なマツを紹介します。

マツは常緑樹で、冬の飛騨でも青葉を採ることができる大変有難い薬草です。精油成分が作用して血管を拡張し、血管中のコレステロールを取り除き、動脈硬化を防ぎ、喘息の発作を鎮めて気持ちを沈静させます。脳の血流も改善するのでボケ予防にもなります。また、赤血球の造血作用が強化され、血液の老化も防いでくれるなど、一時的な血液の汚れも長期的な汚れも関係なくきれいにし血液が健康になります。先日、マツについてとてもうれしいお話をいただきました。

この方、血圧がずっと160くらいと高く、医者で薬を処方してもらっていたそうです。そんな中で飛騨市の薬草行事で習ったマツ葉サイダーを作ろうとしたがうまくできませんでした。それではとう一つ

習ったマツ葉の焼酎漬けを作って飲んでいたら、血圧が下がって正常値になり、ついに薬も処方されなくなったそうです。この方の素晴らしいのは、とにかくやってみたこと、できなかったときに違う方法を試したこと、継続して飲み続けたこと、でしょう。それがこの結果となったのです。

焼酎漬の他には、マツ葉を煎じて飲んでもいいですね。風邪に効果があり、寝る前に飲むと体が温まり、睡眠の質が上がりま

す。マツ葉サイダーは、血圧安定、動脈硬化予防、さらに糖尿病、神経痛に効果があり、胃腸を丈夫にして喘息を止め、強壮作用もあります。

松も色々ですが、アカマツをおすすめします。若葉の方が風味はマイルド、樹齢が長いほうが効果は高いそうです。みなさんもぜひマツを試してみてください。



(村上光太郎「薬草を食べるより」)