

# これにちは 市民病院ごす

あなたの思いやりが  
市民病院を守ります

みなさんは寝不足で疲れが溜まつたままの状態で仕事をして、百パー-セントのパフォーマンスを発揮できますか。『できる』という方はなかなかいませんよね。

当たり前のことですが、医師の仕事は医師免許を持つた人しかできません。患者さんを前にして直ちに病気の診断を下したり、手術中にも瞬時の判断が求められたり、神経の休まることがない医師の仕事ですが、そもそも常勤医師が人しかいない当院の夜間診療の実態をご存知でしょーか。通常の日勤の後そのまま宿直、翌日も普通に日勤をこなしているのが実情なのです。当院では診療時間外の受診者が少ないため、救急体制を敷きつつ休息時間をとることができている訳ですが、時間外の受診者が多いと仮眠すらとること



ができず、翌日の診療に支障が出てしまいます。地域医療の使命を負い常勤医の努力と大学等の応援により成立している時間外診療ですが、昨今の働き方改革により、このままの体制で残業時間の上限規制を達成するには限界が来ています。時間外の受診者を今よりも減らさないと守るべき急患のための診療体制自体が維持できなくなってしまします。どうか通常の診療時間内の受診を心がけていただきますようお願いします。

当院では、午後の外来を疾患にかかわらず受診できるよう総合診療としており、4月から皮膚科外来を月曜午後に加え金曜午前にも増設するなど、受診しやすい体制整備も進めております。今後とも市民に寄り添う地域医療を共に守るべく力添えをお願いします。

各地の春の例祭も終わり、本格的な新緑、そして梅雨へと移り行きますね。あちこちに顔を出していた茶色のツクシがいつの間にか緑のスギナに変わっています。まるで別の植物のようですが、実は同じ植物なのです。スギナもドクダミやオオバコと同様に、あちこちでよく見かけ、その強い生命力から厄介な雑草の代表ですが、その効果は実は素晴らしいものがあります。

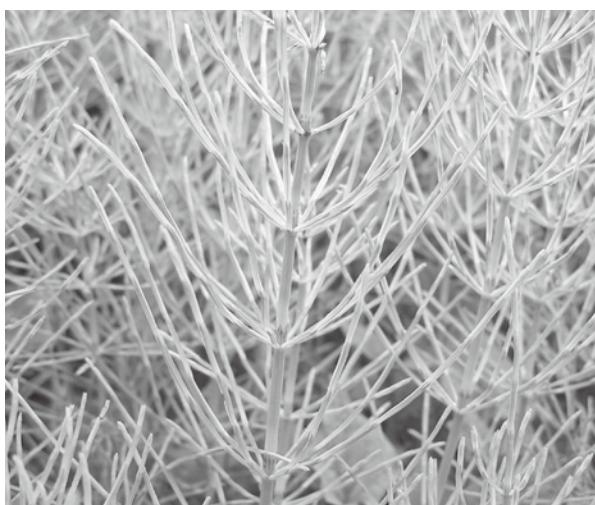
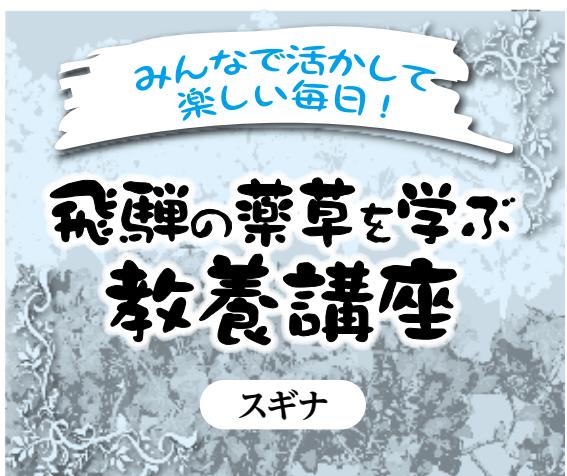
スギナは茎葉の部分を採取します。水洗いして乾燥し、煎じてお茶にするか、粉末状にすると活用がしやすいでしょう。

スギナは利尿作用があり、腎炎、膀胱炎、肋膜炎に効果があります。消炎作用もあるので、濃く煮出した煎液は漆かぶれなどに効果があります。また、マグネシウム、カルシウム、リン、カリウムなどが非常に多いのにナトリウムが少ないので、体内からナトリウムの排出をして細胞の代謝を活発にし

ます。

スギナには面白い効果があります。一緒に飲む医薬品の効果がよくなるのです。今まで効きが悪いなど感じていたものがよく効くようになるということです。長く飲み続けて薬が効く体に改善するのもいいでしょう。

通常、植物は自分が生えている土壤の栄養分を多く含むのですが、スギナはカルシウムが少ない土壤を好んで生えるのに、カルシウムを豊富に含んでいます。これもスギナの不思議、植物の不思議で面白いところです。



(村上光太郎 「薬草を食べる」より)

問 地域振興課 ☎ 0577-62-8904