



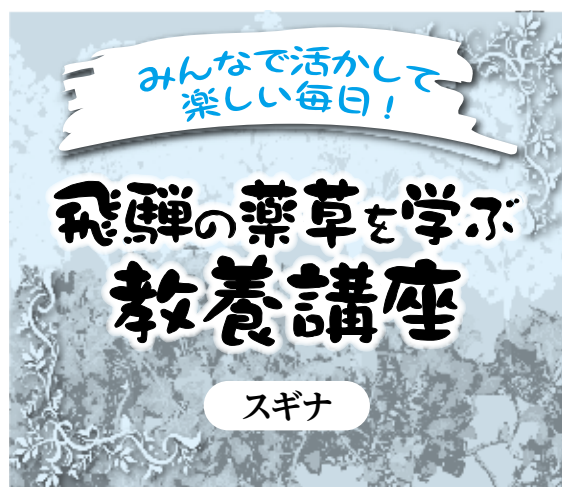
みなさんは寝不足で疲れが溜まったままの状態です。仕事をし、百パーセントのパフォーマンスを発揮できますか。『できる』という方はなかなかいませんよ。

当たり前の話ですが、医師の仕事は医師免許を持った人にしかできません。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、神経の休まることのない医師の仕事ですが、そもそも常勤医師が5人しかいない当院の夜間診療の実態をご存知でしょうか。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憩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



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限りがあります。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う。どうか、通常の診療時間内での受診を心がけていただきますようお願いいたします。

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いたします。



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行行きますね。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、粉末状にするなど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

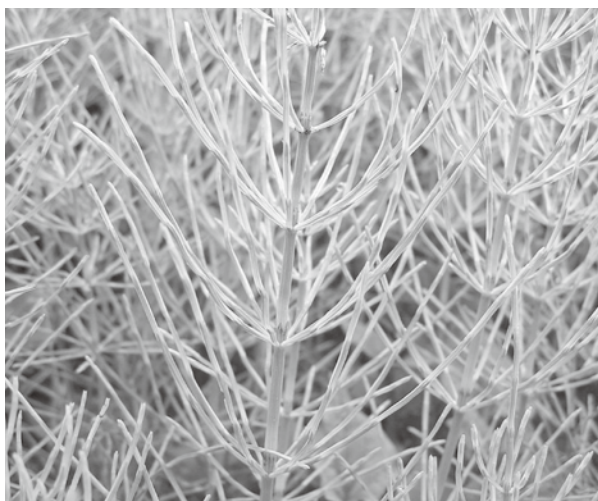
ます。

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と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いいでしょう。

通常、植物は自分が生えている土壌の栄養分を多く含むものですが、スギナはカルシウムが少ない土壌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よ。

薬草を採るために頭を使って色々と考え、そして野山を歩き、採ったら積極的に体に取り入れる。

薬草に関わることで、そのものが健康への近道です。ぜひ実践してみましよう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)