

素顔のお医者さん

ちばなクリニック 副院長 消化器内科 石原 淳

感染症対策

取り入れよう 新しい生活様式

こころの保健室

泡盛と琉球王国の政策



敬愛会の今をつたえる
K-aiNEWS

社会医療法人敬愛会

広報誌

ご自由にお取りください

2020.7

Vol. 89号



素顔のお医者さん

ちばなクリニック 副院長
消化器内科

イシハラ ジュン
石原 淳

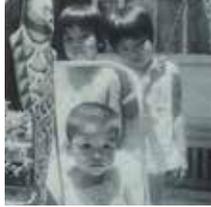
人生の格言「“Dream come true” 夢は叶う」

いつでも夢を持ちたい、夢があれば何とかかなる！原動力ですからね。

外来・入院患者さんの治療や検査、昼夜問わない対応で、お医者さんって毎日忙しそう。リフレッシュの方法や先生の思いなど、普段の顔とはちょっと違う一面に迫ってみました！

—— 昭和ですね～！！

ほんと、昭和なんですけど(笑) 生家は両親と、姉が5名、私、妹、曾祖父母と4世代の大家族で、いつも賑やか。さらに、ご近所が集まって方言が飛び交う、お茶とゆんたくの場でした。当時は銭湯を営んでました。今のように各家庭に風呂場があるわけではなくて。小学校の友達からは「ゆーふるや～の淳」って呼ばれてましたよ。好き嫌がなく、特にピーマンが好物で183cmまで育ちました。



—— 銭湯を継ぐはずでは？

それがね、薪で焚くような銭湯だったから、辛い仕事で将来はできないと思いました(笑)

—— 医師を目指したきっかけは？

うちの家系に医者はいなかった。父が目指していたが病で断念。第1号は、叔父の石原昌清(現：ちばなクリニック内科医師)。私が物心ついた頃には九州大学の医学部で、帰省の土産菓子「ひよこ」が嬉しかった。卒後、中部病院で頑張る叔父の姿に憧れました。

—— 島で唄三線と出会い

医師になって初期研修を終えたあとは、津堅島診療所勤務でした。島では三線を弾いて当たり前。みんな上手くて。ちょうど、お義母さん

が「三線を習いたい」と話してたので、一緒に習い始めました。長女が津堅島で生まれて、お祝いにかけてくれた島の人に、お返しに三線を弾いて歌って。人前での演奏はそれが初めて。懐かしいです。最近では、中頭病院の内視鏡センターに還暦を迎えたスタッフがいて、そのお祝いの時に“かぎやで風”を演奏して、スタッフが踊って・楽しかったなあ。目指すは、元ちゃん(沖縄民謡歌手：前川守賢さん)のように場を盛り上げられる人になりたいというのが夢。



—— チームワークを大切に



30代、40代は子供中心の生活。去年、末の子が大学に入って、また夫婦二人だけの生活に戻りました。いかにして楽しく過ごすか(笑) そんな時にコロナ自粛。普段は子供たちと一緒に過ごす時間がなかなかなくて、せつかくの時間だし、妻が娘たちに手作りのものを伝えたいと思い立ってね。皆であんまんを作りました。コロナは本当に大変でしたが、こういう時間を持つたて事は貴重でした。私も庭からムーチーガーサ取って洗って、ちゃんと役に立ちましたよ！仕事も家庭もチームワークが大切ですね。

感染症対策

取り入れよう 新しい 生活様式

感染防止には、①**身体的距離の確保** ②**マスクの着用** ③**手洗い、手指消毒** が基本です。また、外出時には密集を避け、人と会話する際や、人との間隔が十分に取れない場合は、症状がなくてもマスクを着用しましょう(夏場は熱中症に注意！)。帰宅したら、まず**手や顔を洗う**。人ごみの多い場所に行った後は、できるだけ**すぐに着替え、シャワーを浴びる**。**手洗いは30秒程度**かけて**石けんで丁寧に**洗いましょう(手指消毒薬使用可)。それ以外にも食事の調理の前後、食事前、トイレのあとなど、こまめに手を洗いましょう。

目や鼻口に触れない ことも、感染のリスクを減らすことにつながります。

厚生労働省「新しい生活様式」では、毎朝の体温測定や健康チェックを行い日頃から御自身の体調を知り、悪いと感じた時は、無理せず自宅療養する、など健康管理の励行を促しています。これは、感染症予防だけでなく熱中症予防にも有効です。ご自身や周りの方、地域を感染症から守るため、感染防止の3つの基準に加え、新しい生活様式をうまく取り入れる等、一人ひとりの心がけが重要です。

感染管理認定看護師 浜元 沙織

中頭病院では面会制限実施中

- ・ご面会は1日1回(30分以内)ご家族の方、1名とさせていただきます。入館時は体温測定と体調のチェックを行っています。
- ・受診予定のない小児は入館できません。
- ・マスクの着用と、手指衛生(石けん手洗い・手指消毒薬)をお願いします。

新しい生活様式





泡盛と琉球王国の政策

日本医師会認定産業医 / 精神保健指定医 / 医学博士
上川 英樹

琉球王国の歴史上最も偉大な政治家と呼ばれる蔡温（さいおん、1682-1762）は次のような言葉を残しています。「政治の基本とすべき重要事項は、次のふたつである。呑酒の悪習を断つこと。国中の民が衣食に困らぬよう、法を施行すること。これらを優先しなければ、ほかにどのような施策を行おうとも、政策の優先順位を乱すこととなる」過剰な飲酒によって人々が自律心を失うことに強い危機感を持っていた蔡温ですが、飲酒を全面禁止にすることまではしませんでした。それどころか食糧危機の時ですら泡盛の製造販売自由化政策の継続を主張しました。その理由を次のように述べています。「人々が穀物を争うようにほしがれば、農民も利益が上がるので穀物増産に励むようになる。人々が穀物をほしがらなければ、農民は労働意欲がわかず、耕作を怠る。生産物はすべてそういうものだ。だからこそ、酒や麺などの製造販売を禁じてはならないのである」現代の自由主義・民主主義が前提とされている国では、人々の行動・選択は国家によって管理されることはありません。法律・条令などに従っていれば、基本的にはどのような行動をしても良いことになっています。極端な意見を排斥してしまえば、真の民主主義は成立せず、新たな思想や政策を生み出すことができなくなるからです。特に「個人の自由に対して政府は一切介入すべきではない」という考え方をリバタリアニズムと言います。

とは言え、私たちはすべてのことに関して自律的・自己管理的であることはできません。自由な選択の結果よくない結果（例えば病気、不健康）になってしまう人が増える可能性があります。リバタリアニズムとは逆に「専門家」「権力者」「親」のような強い立場にある人が「社会的弱者」「子ども」などの行動に介入する思想をパターンリズムと呼びます。しかし、パターンリズムが行き過ぎると個人の自由が疎外され、管理的な社会になってしまいます。飲酒に関して言うと、飲酒問題が大きければ大きいほど、パターンリズムによる強制介入の効果が小さいという現実があります。飲酒運転の罰則を強化しても、アルコール依存度が高い人は飲酒を控えることができません。酒税を値上げしても、アルコール依存度が高い人は食費や子どもの教育費を削ってでもお酒を購入する傾向があります。

パターンリズムの傾向が強い医療分野ではありますが、

2010年に世界保健機関の「アルコールの有害使用低減に関する世界戦略」をきっかけに変化が起きつつあります。この背景に2017年ノーベル経済学賞受賞者リチャード・セーラー教授が提唱するリバタリアン・パターンリズムという政策の影響があります。強制やインセンティブ（金銭的動機付け）に頼らず、人々を賢い選択へと導くために「選択肢」を提示する形を工夫する手法をナッジ（Nudge）と呼びます。酒の飲み過ぎを規制するのに、酒を値上げするのはナッジではありません。例えば、居酒屋の経営者に「大きいグラスに酒を入れて出すと、人は本当に飲みたい量以上に飲む」という調査結果があるので、大ジョッキだけでなく小ジョッキでもビールを売ってほしい」と働きかけることがナッジです。重要なのは、ナッジが「自由を守る」ものでなければならぬということ。「間違った選択をしてしまう自由」も残すべきなのです。自分が望めば、小ジョッキでビールを飲んで泥酔することもできる。仮に愚行であっても、それを禁止するようなことがあってはなりません。つまり、人々が選択できるという意味でリバタリアニズム、政府が介入するという意味でパターンリズムであり、両者のいいとこ取りだとセーラー教授は主張します。具体的な医療的介入の変化として次のようなものが挙げられます。「再飲酒を責めない」「断酒の強要はしない」「通院を歓迎する」「断酒至上主義から節酒・飲酒量低減への移行」「一律の治療から個別の治療への移行」「自助グループ至上主義から認知行動療法などへの広がり」「重症群から軽症群への治療対象の移行」「入院治療主体から外来治療への移行」私は、心理学を使って人間の経済活動を分析する「行動経済学」の発展をみて、蔡温の言葉の奥深さに改めて感心させられてしまうのです。「火と酒は、どちらも人間にとって欠かせないものなので、禁止するわけにはいかない。だが、使い方を誤れば、大きな災いを引き起こす。だからこそ、火の慎みと酒の慎みの大切さが、昔から特に教えられてきたのである。政治を正しく行うには、一見相反する政策を両立させなければならない。穀物を増産するために泡盛の製造販売を認める一方、呑酒の悪習も断つのだ。だからこそ、昔の聖人も言い残したのである。政治とは、朽ちた手綱で馬を駆けさせるようなものである、と」

引用文献「琉球王国を導いた宰相 蔡温の言葉」(佐藤亮 ボーダー新書)

医師の退職について

集中治療科：河野 久美子 内科：伊是名 純弥 臨床研修科：比嘉 航希 宮城 綾子
6 月末日をもって退職となりました。外来担当医表が変更になりますので、ご確認ください。

セミナー・教室案内 都合により変更になる場合がございます。最新情報は、中頭病院・ちばなクリニック、各ホームページをご覧ください

糖尿病教室

糖尿病網膜症について

医師 富山 浩志

令和2年7月2日(木)13:00~14:00

会場 ちばなクリニック 2F 市民健康図書室「かりん」

対象 どなたでもご参加いただけます。参加費・駐車場無料

沖縄県消化管撮影研究会・沖縄銀杏会

令和2年7月17日(金)19:00 ~ 20:00

会場 ちばなクリニック4Fちばなホール

対象 医療従事者

ちばなクリニック 健康講座

肺癌治療の診断と治療の進歩

医師 伊志嶺 朝彦

令和2年7月22日(水)13:00~13:40

呼吸器リハビリで長生き！！

理学療法士 伊禮 哲

令和2年7月29日(水)15:00~15:40

会場 ちばなクリニック 2F 市民健康図書室「かりん」

対象 どなたでもご参加いただけます。参加費・駐車場無料

ギャラリーちばな ちばなクリニック 1Fホール ※ スケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承下さい

うるま創志会 水墨画展

期間 令和2年6月30日(火) ~ 7月11日(土)

栄養月間パネル展

期間 令和2年7月13日(月) ~ 7月18日(土)

諸見里恵子 写真展「夜空に咲く」

期間 令和2年7月21日(火) ~ 8月1日(土)

ギャラリーなかがみ 中頭病院 1F ※ スケジュールは、都合により変更になる場合がございますので予めご了承下さい

南恩納折り紙サークル作品展

期間 令和2年7月1日(水) ~ 7月31日(金)

感染症動向によっては変更する場合がございます。

セミナーやイベントなど最新情報は、ちばなクリニック・中頭病院のホームページをご覧ください。

ご来院の際は感染症予防対策として、
手指衛生とマスク着用のご協力をお願いいたします。



ちばなクリニック
ホームページ



中頭病院
ホームページ