



# ほむる

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!) ◆

～あなたの悩み事は当社までご相談下さい～

【今月の一冊】 限りある時間の使い方

オリバー・バークマン 著 かんき出版

ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2022年10月1日 Vol. 240

発行元 有限会社プライム・コーポレーション

代表取締役 渡邊敏徳

〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲147番地

TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

## かかりつけ医

この数年の間コロナウイルスの感染が拡大する中で、日常生活における健康の相談から傷病による受診や通院など「かかりつけ医」の存在はとても重要だと感じました。どの世代の人にとっても健康をサポートする頼もしい存在だと言えます

「かかりつけ医」とは、①健康に関することをなんでも相談できる②最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる③身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師と定義されています。

私たちが生活する地域で子どもの健康診断や健康相談を行う学校医、あるいは、働く人たちを健康管理する地域・職場の産業医、また、在宅療養が必要な方のための訪問診療医など、「かかりつけ医」は地域に密着し私たちの健康を支えています。

先日、ちょっと残念な記事を目にしました。「血圧が高くてずっと近所の先生に診てもらっていたから「かかりつけ医」だと思っていた。昨日、熱が出たので受診予約の電話をしたら断られてしまった」と。しかも「かかりつけ医の先生に相談するようにテレビで言っていましたけど」と食い下がったら、「私はあなたの“かかりつけ医”ではありません。あなたの血圧を診ているだけだから」と言われたそうです。

山梨県のホームページにも「かかりつけ医」を持つことを推奨しています。私たちの日頃から身近な「かかりつけ医」はコロナに感染した時に適切な対応をしてくれるのだろうか。甚だ疑問が残ります。

世界有数の医療体制を持っている国にもかかわらず、このコロナ禍でよく耳にした「医療崩壊」も、大きな公立病院が発熱外来を設置し、救急車が頻繁に呼び出され、そして保健所が機能不全に陥りパンク状態になったことは理解できました。

今回のコロナウイルスがいろいろなことを考える良い機会となりました。「かかりつけ医」などを含めた医療体制の在り方、デジタル化の遅れ、働き方など様々なことを変えていく機会が訪れました。

今回の「かかりつけ医」だと思っていた先生との信頼関係が崩れ、ただ薬を処方してくれる医療機関だと割り切る関係にならないように、安心して頼れる関係が築けるようになっていきたいものですね。



## いきいきと生きるための10の秘訣

瀬戸内寂聴さんが語る「いきいきと生きるための10の秘訣」をご紹介します。

1. 怖がらないでね、人を愛した方がいいですよ。
2. 言いたいことを言いなさい。
3. “和顔施(わがんせ)”といって、笑顔もお布施になるんです。
4. 出会いというもの、縁というものはね、生きてる時に大切にしなきゃだめですよ。
5. もう済んだことは、忘れましょう。
6. 何か物事を始める時は、「これは必ず成功する」というプラスイメージを持ってください。絶対に幸せになるぞっていう夢を描けば、本当にそうなるのよ。
7. 笑顔を忘れないでくださいね。  
憂うつな悲しそうな顔をしてると、悲しいことが寄ってきます。  
いつも朗らかに明るくしていれば、いいことが寄ってくるんですよ。
8. 自分の身の丈にあった望みをいただくことですね。そうすれば欲求不満にならない。
9. 人間は、幸せになるためにこの世に送り出されてきたのだと思います。そして幸せとは自分だけが満ち足りることではなくて、自分以外の誰かを幸せにすることだと考えてください。
10. やっぱり自分が楽しくないと、生きててもつまらないですよ。だから何でもいいから、自分のために喜びを見つけなさい。そうすると生きることが楽しくなりますよ。



【座右の銘にしたい名言】



何より大事なものは、人生を楽しむこと。幸せを感じることに、それだけです。

(オードリー・ヘップバーン / 英国の女優)