



川井クリニックニュース

平成 18 年度第 2 号

2006 年 7 月 14 日発行

“電子カルテ導入に寄せて”

新しいことにチャレンジすることは私にとっても職員にとっても大切なことです。今回、電子カルテの導入に取り組み、来院される皆様方には待ち時間が長くなる等のご迷惑をかけていますが、時代遅れの医療機関にならないための当クリニックの挑戦と考えご容赦下さい。



現在、新規に開業する医療機関の多くは電子カルテを導入しています。一方、当院のように既に 10 年間の紙カルテによる診療の歴史がある医療機関にとっては電子カルテは作業効率を悪くする何物でもありません。小さなスペースからなるクリニックにとっては、職員の顔と顔による情報伝達が効率よく行われていますので、大病院のような電子カルテの利点が発揮されません。米国の開業医において電子カルテの導入率が低いこともこの辺りに原因があるようです。しかし、慢性疾患に特化した当院としては、世界をリードする心意気で、慢性疾患に特化したクリニックにカスタマイズされた電子カルテシステムの構築を目指していますので、1 年間程の猶予をお願い致します。今は紙カルテと電子カルテの両方を使う時期にあるので、倍まではいかないにしろ余分な時間を必要とします。職員を増やすことで対応していますが、4 月からは数名の新人を迎え、電子カルテ以外の教育でも大変です。今後 1 年かけて現在の電子カルテ製品の問題点を洗い出し、より良い電子カルテが医療界に行きわたるため当院の電子カルテメーカーである富士通のスタッフと努力してみます。

待ち時間の問題に戻りますと、当院に通院する患者さんの人数が増えている点も主な原因です。4 月の 1ヶ月に来院された患者さんは 1900 名を超えました。来院患者さんが増えても診療の質は変えないという方針でやっていますので、これも待ち時間が増える原因となっています。これ以上スペースを増やし職員を増やすことと、医療の質を向上させるという視点とを両立させるためには熟慮が必要であり、もう 2、3 年様子をみたいと考えています。このような状況もありますので、待ち時間については宜しくお願い致します。

院長 川井紘一



“2006 年サッカーワールドカップ大会に寄せて”

2006 年サッカーワールドカップドイツ大会はイタリアの優勝で終わりました。スーパースターの活躍もなくそれ程印象的な大会とはなりませんでした。

学生時代サッカーをやっていたためワールドカップという血が騒ぎます。テレビで初めて見たのがロンドン大会です。ボビー チャールトンの Cannon (大砲) シュートが今も脳裏に浮かびます。それから 40 年、それぞれの時代の名プレイヤー、感動的なシーンが頭に浮かびます。しかし、日本がワールドカップに出場しはじめたのは 8 年前のフランス大会からです。開業 2 年目でしたが、代診を頼んで大学時代のサッカー一部の先輩、後輩と共にフランス

に出かけ日本対アルゼンチンの試合を見ました。また、イングランドとチュニジア戦も見ました。4年前は日本開催でした。鹿島スタジアムと埼玉スタジアムで外国同士の試合を見ました。埼玉スタジアムでの試合の後、一緒に行ったサッカー部の後輩と4年後のドイツには一緒に見に行こうと盛り上がりました。日本チームが予選を勝ち抜いてくれ、今回のドイツ行きとなりました。日本―クロアチア戦、イングランド―ノルウェー戦、日本―ブラジル戦を見ましたが、応援虚しく日本チームは惨敗しました。この4年間で世界のサッカーが進歩していることがイングランドやブラジルのチームプレーを見てわかりました。日本人プレーヤーが欧州でレギュラーになれない現状では今回の結果は仕方ないでしょう。大学サッカー部の1年及び2年後輩とその関係者6人で、ミュンヘン―ニュールンベルグ(日本―クロアチア戦)―ハイデルベルグ―ボン―ケルン(イングランド―スウェーデン戦)―デュセルドルフ―ダルムシュタット(日本―ブラジル戦)と高速道路を走り、ドイツの生活状況を日本人ガイドから色々伺い知ることが出来ました。一番印象的だったのはドイツ国民が樹木(森)を大切にしていることでした。自宅の樹木でもむやみに伐採してはいけない法律があるとのことですし、どの平原も森と畑が混在していました。日本は山国なので結果としては森の占める割合は高いでしょうが、都市部ではもっと樹木を大切にすべきとの印象を受けました。また、ドイツが北欧並みの税率でヨーロッパ型の福祉国家になっていることも知りました。“グローバルスタンダード”という言葉に踊らされ、日本が過度の競争社会にならないようにしたいものです。スポーツもそうですが、各々の風土にあった文化を創りたいものです。

“体の中からキレイになる”

最近、ダイエットや美容等を目的とした健康法として「デトックス」という言葉を耳にすることがありませんか？デトックスとは、毒素を除去すること(detoxification)の略語で、体内に蓄積された有害物質を体の外に排出する、またはその毒素を無害なものにすることです。私たちが日常食べたり飲んだりしている多くの食品には、有害な重金属や化学物質が含まれています。しかし、完全に無害な食物だけを食べようとしても、限りなく不可能に近いのです。そこで、体に入ってくる毒素を積極的に排出し、毒をなるべくため込まないようにしようというのがデトックスの考え方なのです。

1; 毒出し効果の高い野菜(タマネギ、ネギ、ニンニク、ニラ)を食べる。また、コリアンダー(香菜)やホウレンソウなどの緑黄色野菜も効果が高いのでたっぷり食べたい野菜です。

2; 食物繊維をたっぷり摂る。体にたまった毒素の約75%は便から、約20%は尿から排出されます。快便が最重要ポイントなのです。海藻類、コンニャクなどの水溶性食物繊維で善玉菌を増やし、キノコ類、根菜類などの不溶性食物繊維で腸の働きを良くして、便秘をしないよう心がけましょう。

3; 水分を補給し、じっくり汗をかく。体をゆっくり温めながら汗をかきましょう。ぬるめのお湯(38℃程度)に15分以上浸かり体をゆっくり温めます。腰から下だけ浸かる半身浴なら心臓に負担がかかりません。汗をかくには水分補強が必要です。1日約2ℓ位の水を飲むといいでしょう。



“新スタッフの紹介”

4月1日より臨床検査技師;宮内 綾子と管理栄養士;臼井 公美、4月21日より看護師;笹島 佳子、6月5日より事務;井嶋 恭子が新たに加わりました。よろしくお願ひ致します