

## 定期検診で病氣予防を

上原盛幸



早いもので久米島病院勤務となり9カ月が過ぎました。赴任当初は沖繩本島との違いに戸惑いもありましたが、今ではすっかり久米島に愛着を持っていきます。

久米島と沖繩本島の距離はとても近く、航空機に乗り込み30分弱で、フェリーでも約3時間で移動できます。休日は那覇でショッピング、という方もいらっしゃると思います。一方、病氣に関してはこの「距離」が意外とやっかいです。

心筋梗塞という疾患があります。心臓の動脈が塞がり心

機能が低下し、緊急処置を行わないと死につながる事もあ

る病氣です。緊急時には循環器の専門医にてカテーテル治療を行う必要がありますが、当院では実施できないため本島の病院にへり搬送する事になります。しかし、悪天候時や夜間ではへりの調整がつかない事が多く、どんなに早くても3時間はかかっています。この間に残念ながらも間に合わなくなってしまう方もいらっしゃるのです。他にも、脳梗塞という疾患は、発症して3時間以内であれば血栓溶解療法という治療を行うことで麻痺の後遺症を抑えられる

ことがありますが、この治療も本島の病院でないと行えません。これらの疾患に対して重要なのは発症を予防する事です。久米島の病院での内服治療はもちろんですが、本島の病院で定期的な検査を行うことが大切になってきます。しかし、日々の診療で患者様

に本島の病院への検査紹介の話をすると、忙しいからできない

いと先延ばしにされる方が結構いらつしやいます。

毎日の生活が大事という事も勿論わかるのですが、緊急時の3時間で困る前にぜひご協力をお願いします。幸い、平時であれば沖繩本島へはどんなにかかっても3時間で行けるのですから。

## 子どもの心のタンクを

満たそう③

### 充実した時間

小児科 渡邊 幸



今月は「子どもに愛が伝わる」ために大切な3つの事のうち、最後の1つ「充実した

時間」についてお話しします。「充実した時間」とは子どものために使う、子どもと向き合える時間です。キャッチボールやおやつ作りなど内容はなんでもいいですが、親が仕事や家事のことを考えずに、子どもと一緒に楽しむことが大切

です。子どもはこの時間に成長の糧となる沢山のことを吸収します。両親が多忙で、向き合って過ごす時間が少なくなると、心のタンクが満たされず、ぐずぐずしたり怒りっぽくなったりするかもしれ

ません。「わかっているけど、そんな時間が作れない・・・」という声が聞こえてきそうですが、ポイントが「時間ができたら遊ぶ」のではなく、「どうしたら子どもと遊ぶ時間を作れるか」と生活の中で工夫することです。例えば「金曜の夕飯はレトルトカレーでいいから、公園で子どもと思いきり遊ぼう！」「皿洗いは後回しにして子供たちとトランプをしよう！」など、子どもと遊ぶ時間を

作るために、普段「すべき」と思っていることを「手抜き」するという考え方もあります。逆に料理や掃除と一緒にやるという方法もありますね。

また、お母さんが家事をしている間にお父さんが子どもとの相手をしたり、休みの日に子どもを公園に連れて行ったり、お父さんに期待される役割も大きいです。たまには、お父さんが皿洗いをしている間にお母さんが子どもと思いきり遊ぶ、というのも子どもは喜ぶことでしょう。

現代の家庭で子どもとの充実した時間を知らぬ間に奪ってしまうのが携帯やテレビです。食後の30分はテレビを消して家族で遊ぶ、月に1回は家族で公園に行く、など家庭内でルールを決めてみるのもいいかもしれません。

仕事や家事などやるべき事は沢山ありますが、親子で遊べる時間は一生のうちのほんのひと時です。子供の成長にとって欠かせない親子の時間を大切にできているか、時々立ち止まって考える習慣をつけたいですね。