

# さ ざ ん か

第66号、2007年4月

春爛漫の4月は、別れと旅立ちの時であり、毎年別れと旅立ちのドラマが繰り返されます。別れはどの年代にも訪れますが、旅立ちはほとんど若者だけの特権みたいなものでしょうか。でも、戦後、ルバング島のジャングルにこもったあと、昭和49年に52歳で帰還した小野田寛雄さんはそれから新たな旅立ちを実現（小野田自然塾の創設や執筆活動、牧場経営など）しており、まだまだわれわれ中年以降の人間も、夢や希望を求めてもいいのかも知れませんね。私などは、欲望だけはあるのだけど、どうも希望という言葉が似合わないようです。ところで、希望と欲望ってどう違うのでしょうかね。辞書では、【欲望】ほしがること。不足を感じてこれを満たそうと望む心。【希望】あることを成就させようと願うこと。となっていました。希望のほうが前向きであり、やっぱり若者は欲望でなく希望をもとめて欲しいと思います。中年を過ぎて老年になるとまた欲望から希望に変わるのかもしれないですね。中年は老後の生活の心配（主として金銭）が中心で如何に不足を満たすかが最大の関心事ですが、そういう中年の人も、天寿近くまで生きてくるとモノの不足を歎くことよりも、その寿命をやすらかに全うすることを願ったりするのかもしれない。

さて、その4月から新しく4人の医師が赴任してきました。いずれも新進気鋭の優秀な医師たちです。どうぞよろしく願いいたします。また、転勤がつきものの県立病院の宿命でその他の職員も20人近く転出、転入がありました。生体の細胞が常に古い細胞と新しい細胞が入れ替わって生命を維持しているように、組織の新陳代謝も必要なのです。変わらない古いものと、常に入れかわる新しいものの組み合わせ、バランスこそが成長の原動力となりうるのでしょうか。

---

## 病院からのお知らせ

---

- \* 骨密度、測ってみられましたか？ご希望の方はいつでもできますので、各科窓口でお尋ねください。骨粗しょう症の進行を予防できることがあります。
- \* MRIで脳の検査をしてみませんか？目的は脳卒中やボケ（認知症）の予防につながるからです。脳神経外科または神経内科外来にてご相談ください。
- \* 新式のマンモグラフィーが入りました。乳がん検査に威力を発揮いたします。乳がんが気になる方は外科外来へお申し出ください。

---

---

## 新任医師紹介

---

---

内科： 橋口正隆 先生  
豊辻智則 先生  
外科： 帖地健 先生  
脳神経外科： 滝口浩祐 先生

---

---

## カラーマン睡眠を語る カラーマン（とその女）

---

---

本当にごくごく一部の人間にだけなのだが、意外とカラーマンシリーズがうけていると聞き今月も投稿してしまった。（ああ10人中9人の罵倒の声を無視して、1人の好評だけで気分良くなるその性格はうらやましいなあ）

ぶつぶつ女は無視して。今回は睡眠について思っていることを語ってみたい。8時間眠る人は、1日の3分の1は眠っていることになり、人生に換算して、たとえば60年生きるとすると、その3分の1、つまり20年間は眠っていることになるので、なんともったいないことだろうか、というアホな話を聞いたことはないだろうか。寝ている時間をもったいないからといって、眠っている間に勉強する睡眠学習とかなんとか詐欺まがいの話を聞いたりしたことはないだろうか。

そもそも睡眠は、大宇宙の法則に則ったとても大切な行為なのである。何も活動しなくてももったいないというような行為ではないのである。何十億年も前から、自転しながら、太陽の周りを公転し続ける地球では、公転によって四季が、自転によって1日が繰り返されてきた。昼間と夜。明るさと暗闇。生物は太陽エネルギーが注ぐ昼間行動して、夜間休むように代々遺伝子が淘汰され、そうやってきたのだ。（なんか、本当のような嘘くさいはなしだわねえ）。もちろん、中には例外があり、夜活動して昼休む生物も居るし（夜のオンナって話ではないわよねえ、もちろん。ごめんなさい。）、太陽の光が届かない深海では、そもそもそういうリズムすらないであろうが（これも引きこもりのオタクってことではないわよね、当然）、ここは例外を除外して考えて欲しい。したがって睡眠は何もしていない、のではなく“休息という活動をしている”のである。休息すればこそ、次の活動がありうるのだ。そこを、勘違いしたアホが睡眠学習とかいいだしのだろう。

大体、私は睡眠薬なるものに好意的ではない。そもそも上記のように、生物は睡眠という活動が必要なのである。したがって眠ることはそう難しいことではないのだ。むしろ、眠らないで居ることのほうが生物学的にははるかに困難なのである。（そういえば、眠らせないって拷問があるとか聞いたような気もするわ・・・）それなのに、その簡単で自然な生物の行動である睡眠を、なぜわざわざクスリを使ってまでよびこまないといけないのか。放っておいても人は必ず眠るのである。要は、その睡眠のリズムさえきちんと把握すれば

眠るのは簡単なはずである。

最近のご老人の中には、夜、8時に布団に入ったあと、夜中の2時とか3時に目が覚めるといって、不眠症だからクスリをくれ、というとぼけた方もまま見かける。おじいちゃん。6時間も7時間も寝る人は不眠症とは言わないのよ。あなた、あした会議があるの？ 大事な試験でもあるの？ そんなことないでしょう。何がなんでも眠る必要はないんじゃないの？ えっ。だけど、やっぱりたくさん眠りたい？ そっ、そうか、今夜眠っておかないとやっぱり明日の昼間はそれなりにいそがしいんだ。えっ、なーんにもすることがなくて困っている？ することがないから、毎日、昼寝をしているくらいだって？ だ、だったら、夜は7時間の睡眠で我慢したらいいんじゃないの？ でもやっぱり人間は暗い夜に寝るのが自然だし、夜中の2時に目が覚めるのはおかしいからやっぱり自分は不眠症なのでクスリが欲しいだって？ こ、このじいさん、まったく人の説明を聞いてないなあ。さっきから、人間は眠るように作ってあるって言ってるだろうが。何回言えばわかるんや。それにじいさんなんか、どうせ、あわてて眠らんでも永遠のねむりももうすぐ来るぞ！ 心配するな！ 一生眠っておられるぞ！ 良かったなあ！ 沢山眠れて。俺の言ってることが分かってるのかい！ こ、このくそじいめ！（ま、まあ、まあ、抑えて、抑えて。それにしても、下品な人とは思ってたけど、興奮するとどこまでも下品になるわねえ。すごいわ、その底なしの下品さわ）

心配事とか、悩み事があって次から次へといろいろな考えが浮かび、なかなか眠れない人などは、さっと睡眠薬を使って寝てしまうのは大事なこともかもしれない。体がきついと、心もどこか元気になるのが人間だから、たっぷり睡眠をとり体を休めることで悩みの解決方法も前向きに考えられることがあるのではないだろうか。（冷静になったわね。良かった）

睡眠は休息を取るという活動である、というのはカラダだけではなく大脳の中でもそうであるのだ。昼間活動した大脳皮質の細胞を休息させているのだ。その代わりに、昼間大脳皮質の細胞たちに抑えられていた脳幹の青斑核とか視床とかの細胞が活動をし、夢という楽しいプレゼントをわれわれに与えてくれる。夢はレム睡眠と呼ばれる時期に見ることが多いらしい。この時期は逆説睡眠とも呼ばれ、寝ているのに目玉がぎょろぎょろ動いたり、男性では勃起したりする時期のことをいう。（俗に言う、男の人の朝だちってそれらしいわね。きゃ、恥ずかしいこと言っちゃった！）〈恥ずかしがる女は普通、そんなこと口にださんだろ。あんたも結構下品やなあ。〉

大体、レム睡眠は一晩に1.5時間から2時間くらいの周期で訪れるから、夜何回も夢を見たりするのはそのレム睡眠の都度、違う夢をみているのだろう。夢は楽しい。こわい

夢を見てもそれはな—んだ、夢だったのだ、ですむ。楽しい夢を見ればそれを楽しんだ分だけお徳である。ゆうべは夢ばかり見て眠れなかったというお年寄りも結構いる。(そういえば、あたしもそう思うときがあるわ。でも、眠っているから夢を見てるわけね。夢をみたってのは眠った証拠なんだ。う—ん。納得した。)

一方で、現実の世界の夢を見すぎ人間はどうだろうか。アメリカンドリーム。誰もがフロンティアの舞台に居たときは、夢は現実にもなった。だが、フロンティアを失った現代、アメリカンドリームは本当に夢物語となったが、そのことに気がつかない人間は、夢から覚めることなくいつまでも夢を追い続ける。夢とか希望が欲望や妄想に変わったとき、人はオトナになったというのであろうか。

そして現代では、欲望や妄想はほとんどお金と同意義であるようだ。お金で買えないものはないと本気で思っている人間がいるのが、今のニッポンだ。お金という睡眠薬で、ほんとうの夢を見ることは出来ないということに気がついていない。(でも、あたしは、それでもいい。まやかしの夢でも何でもいいの。お金が欲しい！いつまでも、夢でも妄想でもいいから見続けていたい！だれに何と言われても、あたしはあたしだから。お金があれば夢の半分くらいは買えるはずだわ！少なくとも毎日お金の心配をしないで楽しく暮らしていけるわ。時々海外旅行にも行けるし。海沿いのマンションを買って毎日海を見て暮らせるわ。とびっきり美味しいものも食べにいけるし・・・ああ、お金が欲しい！)

まあ今日の話は白昼夢ということでおさめておこう。しかし、このオンナが真剣になるとは思わなかったが、じき夢を見たいという夢から覚めることだろう。でも出来ることなら、いつまでも夢を見つづけていたものですね。

---

## 患者さん満足度調査結果報告（外来編）

---

みなさんのご協力をいただき2月に実施した患者さん満足度調査の結果をご報告します。アンケートにご協力いただいた方は、総数476人でした。年齢は70歳以上の方が40%でした。受診した科は内科、小児科、神経内科、呼吸器などの順で多くなっていました。満足度は下記のように、5段階評価しました。

- 5：満足
- 4：やや満足
- 3：普通
- 2：やや不満
- 1：不満

待ち時間、予約制度に関してのほかに下記について調査しました。

病院内の清潔さ、建物の温度、総合窓口・電話の対応、医師の説明・対応、看護師の対応、薬剤師の対応、検査技師の対応、放射線技師の対応、リハビリ室での対応。

以下に要点のみを記載いたします。

- ・ 待ち時間：47%の人が満足か、やや満足。27%の人が不満かやや不満と回答。
- ・ 予約診療：94%の人が必要と回答。
- ・ 満足度が上位なのは、看護師の対応（80%）、医師の説明・対応（79%）など
- ・ 下位なのは、リハビリ室での対応（58%）、薬剤師の対応（64%）などでした。

全体では約76%の方が、満足かやや満足という評価をされました。不満と回答された方は全体の0.4%でした。普通と答えられた方が22%おられましたので、今後は満足度をさらに上げるためには“普通”と回答された方の満足度を如何に高めるかに、かかっていますが、人数が多いとどうしても行き違いなどで不満を感じる人も出てくるでしょうから、なかなか難しい問題です。対応などもですが、高度医療機器の有効な活用など、医療の質での満足度を高めることも今後の最大の課題だと思われます。

その他自由意見から一部を抜粋：批判的意見・希望的意見のみ

- ・ 電話対応の話し方が冷たい。
- ・ 前回受診時、暖房が切られ、寒かったため夜、39度の発熱があった。
- ・ 整形外科、眼科、婦人科も出来ることを望みます。
- ・ 耳鼻科をお願いしたいです。泌尿器かも。
- ・ 予約して来院した場合、遅れているときはその説明と待ち時間の周知を。
- ・ 急患で来たときの待ち時間が長い。
- ・ 診察が早く終わっても窓口が時間がかかりすぎです。
- ・ 会計の時間が長い。
- ・ 洋式トイレが狭い、トイレがにおう。
- ・ 暖かすぎる。

これの倍くらい好意的意見、お褒めの言葉もありましたが、今回は割愛させていただきます。

---

---

## 俳句

西屋敷喜美子

口ずさむ 歩くコースや 早春賦

夫と居て 思ひ一つや 桜散る

---

---

## 春を感じよう

---

---

月やあらぬ 春や昔の春ならぬ わが身ひとつはもとの身にして（在原業平）

行く春や 鳥啼き 魚の目は泪（松尾芭蕉）

春はあけぼの。やうやうしろくなり行く、山ぎはすこしあかりて、むらさきだちたる雲のほそくたなびきたる。（清少納言）

菜の花や 月は東に 日は西に（与謝蕪村）

くれなゐの 二尺伸びたる薔薇の芽の針 やはらかに 春雨のふる（正岡子規）

君がため 春の野に出でて若菜つむ わが衣手に ゆきはふりつつ（光孝天皇）

春のうらの隅田川、のぼりくだりの船人が  
權のしずくも花と散る、ながめを何にたとふべき（武島羽衣）

春は名のみ 風の寒さや  
谷の鶯 歌は思えど  
時にあらずと 声も立てず  
時にあらずと 声も立てず

春と聞かねば 知らでありしを  
聞けば急かる 胸の思を  
いかにせよとの この頃か  
いかにせよとの この頃か（吉丸 一昌）

---

---

## 編集後記

---

---

春眠暁を覚えず。春は眠いですね。朝、冬の寒さから開放された布団での目覚めのひととき。ああ、もっと眠っていたいと毎日思いを残しながらの出勤です。今月は患者さんの満足度調査の結果を載せました。予想外に満足度は高かったような気がします。医療者と患者さんも一期一会の関係と意識してお付き合いしたのですが、残念ながら、できたら権利意識に固まり自己中心丸出しの、お付き合いしたくない患者さんがいるのも現実です。（ペイシエントハラズメントなど）。ま、それも世の中ってことでしょう。（KT）