

診察室の会話より



石狩医師会
福島医院

福 島 啓

明けましておめでとうございます。今年4回目の年男を迎えます。執筆依頼が来て初めて気付くほど、年をとるのはあっという間ですね。

そんな私は開業医になって早くも8年経ちます。これといって大きな問題は起きず、地味に仕事をしていますが、単調な毎日でなかなかご披露する話もないところです。

最近、打ち解けた患者さんと話をする中で、記憶に残る言葉があったので紹介したいと思います。60代の女性の方が「このごろ毎日が楽しい、とても気分よく過ごせ幸せな気持ちなのよ」と。いいことじゃないですか。そういえば、しばらく風邪も引かないし、血圧も安定、体調も整っている。気持ちの持ち方はとても大事なことなんだと話を通して気付かせていただきました。

日ごろ生活習慣病中心の外来をやっていますが、真面目に取り組もうとすると疾患の話ばかりになってしまい、つまらない、またはいつも指導されてばかりと感ぜられるかもしれません。次第に通院が苦痛になり、食事療法や運動療法のモチベーションも低下してしまいがちです。

限られた時間の中ですが、少し気分を変えて普段と違う話もしてみようかとそんな雰囲気です。接してみたところ、ある方は自分の生い立ちを話したり、現役時代の仕事の話、戦時中や終戦の思い出話を聞く機会があったり、そのうちに家族の話題が出てきたり、いろいろ興味深い話も伺え、日々、外来が飽きません。そもそも話し下手なもので、自分は聞き手に回っていることがほとんどですが、時には70代の方が働き盛りの息子さんを亡くされ、まだ受け入れられないと話されたり、人生いろいろあるものだと感じています。

1度でもそういう会話を持つと、不思議と患者さんが私の話を聞いてくれる。治療の提案を受け入れてくれる。納得してもらって薬を変更できる。開業医になりたてのころのぎこちない関係が、今は楽に取り組めるようになったと感じています。別な言い方をすると、少しは信用してもらえたということでしょうか。これ、患者さんがというより、自分が心を開いた結果なのでしょうね。

さて、高齢化の波もこのクリニックに訪れているのですが、まだまだ元気な高齢者が多く、ある90代

前半の方は、体力的な衰えがあってもまだまだやりたいことがあって、生きたいと前向きな姿勢が印象的でした。旦那さんは他界されていますが、今が一番自由で楽しいとも話され、スタッフからはおばあさんは肌のつやも良いとの声も…。そして80代後半の方、いろいろ体調に自信がなかったが、あるとき、循環器的な精査をお願いして問題ないと言われてから股関節の手術を本人が決断。今では杖をつかなくとも歩けるまで回復しています。みなさん共通なところは、常に前を向いている、くよくよしない。そして、子や孫のような年代になる私の話をよく聞き、新しいことを受け入れる柔軟さを持ち合わせている。素晴らしいことです。

この仕事をしていると、こういう元気な方々ばかりではなく、悪性疾患の方もおられます。私の手元を離れ、精査の後に診断が付き治療方針が決まりますが、その結果をわざわざ報告にいらっしゃる方もおられます。その方々、決して予後良好というわけではないのですが、原因がはっきりして今はやることが決まった、と前を向いていることに逆に私が元気づけられます。人間、何事も前向きにくよくよしないで生きたいものです。

自分自身はどうなのかと思うのですが、内向的な性格の私は日々いろいろなストレスを抱え、いつも逃げ出したいと考えているだけに、せめて嫌なことは忘れようとしています。そのせいか、近ごろ、患者さんの名前をよく忘れてしまいます。不思議なことに、検査データや症状など、以前に増して把握できているのですが、名前だけは思い出せないことが多いのです。幸い、スタッフにこの前のあの数値が高かった人とか、どこそこを痛がっていた人とか、いつも帽子をかぶって来る人というような振りで話が通じるので、困ることなく毎日を送っています。ありがたいことです。

ここまで書いて、心と気付くことができました。ここに登場してきた人も、そして普段から私の話をよく聞いてくれる方々も、受診の後に「ありがとう」と言ったり、何かしら感謝の言葉を述べられて帰られていくのです。言われた私がうれしく思うのはもちろんですが、院内の雰囲気も良くなり、きっと回りまわって本人に良いフィードバックがあると思います。最初の幸せな気分の方のような感情を、自らの行動で呼び起こしているように思うのです。私もこれにあやかろうと、ちょっとした気遣いができれば良いなと思っています。今年の課題です！

取り留めのない話で失礼しますが、この1年が明るく素晴らしい1年でありますよう願って、新年の一言とさせていただきます。ありがとうございました。