

ブラックアウトの夜

十勝医師会
忠類診療所

塩塚 実

9月6日の夜明け前、横揺れの地震で目が覚めた。寝ばけた頭で、震度4くらいかなと呑気に寢床の中で考えていたが、なかなか揺れが収まらない。ふと3.11の地震を思い出した。

しばらくすると、停電時に点灯する懐中電灯が突然光ったので、飛び起きた。窓の外を見るとどの家も真っ暗で街灯も消えている。すぐにラジオをつけると次々と各地の震度が伝えられ、わが十勝地方も予想通り震度4とのこと。そして、停電が全道に渡っていて、しばらく続きそうだと伝えていた。

棟続きの診療所に行くと、建物や物品の被害はなかったもので、診療は紙カルテでやることにした。職員も朝から出勤してくれ、診療を始めたが、普段は電子カルテで、その便利さに慣れていたので、処方箋を1枚書くのも手間がかかる。ただ、その日は周辺の酪農家も停電対策に追われていたためか、患者数が普段より少なく乗り切ることができた。

ワクチン類は、発泡スチロールと保冷剤で保管したが、午後からは役場が非常用発電機を貸し出してくれたので、冷蔵庫だけは使えるようになった。

スマホはしばらくの間は使えていて、家族や親戚からメールが入っていたのだが、やがて返信もできなくなり、電話も使えない状態で、情報はラジオに頼るしかなかった。

翌7日からは停電も回復し、ようやくテレビも見られるようになったが、被災地の山崩れの映像には言葉も出ない。また、苫東厚真火力発電所の被害写真を見て、これが原子力発電所でなくてよかったと心から思った。

今回の北海道胆振東部地震においては、地震被害も大きかったが、全道停電による関連被害もさまざまな領域に及んだ。医療分野では、人工透析や在宅酸素治療など命に関わるものがあつたし、また酪農業などにも大きな被害をもたらした。北海道の調査では停電による被害は百億円以上とも言われている。しかし牛を亡くした酪農家にとっては金額以上にやりきれない思いがあるだろう。

ブラックアウトの夜は、LEDランタンの明かりでラジオを聞きながらカセットコンロを使って夫婦2人で質素な食事をした。

庭に出て周囲を見ると、街灯も消え暗闇の世界で、星空はこれまでになく綺麗だ。急いで家に戻り、愛用の一眼レフを出してバルブ撮影を行いながら、文明について考えてみた。

自己紹介にかえて

札幌市医師会
札幌秀友会病院

新明 史江

今年の4月から縁あって札幌秀友会病院の回復期リハビリテーション病棟の専従医として勤めております。病棟専従医としてチームに加わり、回復期リハビリ病棟に入院している患者さんの栄養状態を評価し、低栄養にならないよう対策を立てています。活動を通して、私が今後取り組もうとしていることをここに書いて自己紹介にかえたいと思います。

・その1「食欲がないから食べられない」「もうお腹いっぱい」と食事量が不十分な方へのアプローチ

今年7月の当病棟入棟患者で検討したところ、総蛋白6.5g/dl以下、アルブミン値3.7g/dl以下の割合はともに69%でした。低栄養の患者が多いことは当院に限ったことではなく、日本中の回復期リハビリ病棟でみられる現象です。

当院の対策としては、栄養飲料の提供や、ご飯の量が食べられない方にはご飯に蛋白パウダーを混ぜ、食べる量を増やさずにカロリーと蛋白質を付加する方法を取っています。栄養士さんが頑張って給食費から栄養補助食品代を捻出しているのですが、食べてくれないことにはなかなか成果が上がりません。成果どころか低蛋白や体重減少がどんどん進んでしまう方もいて、リハビリの負荷がかけられず困ることがあります。抗うつ剤投与はひとつの方法だと思いますし、他にも『ドーピング』で改善できる方法があるのではないかと考えています。

・その2「筋肉量の評価

体組成計で評価できたら良いなと思っています。サルコペニア・フレイルが最近の話題になっていますが、これだけ低蛋白の患者さんがいますので、筋肉量を数値化し、患者さんに食事や運動の必要性に気づいてもらうことは大事です。

最近の体重計は体重だけでなく、生体インピーダンス法を用いて体脂肪量や筋肉量も数値として出してくれるものがあり、そんなものすぐに購入できるでしょ？と思われる方もいるかもしれません。しかし、当病棟に入院してくる患者さんは体重計の上に立ち続けられる方はほとんどいませんので、臥床したまま計測できる機器となりますと百万円以上の高額物品です。着任して早々「買ってください」とは言いにくい金額なので、この「会員のひろば」に書かせていただき、気持ちが伝われば良いなと思っています。

ここまで拙い文章にお付き合いくださりありがとうございました。どちらも良いお知恵がありましたらどうかご教示ください。