会員のひろば

眼科往診と体幹

札幌市医師会
おのだ眼科
小野田周平

皆さん、こんにちは。西野に眼科を開業して、19年になります。当時から診察内容に往診も取り入れ、現在も続けています。眼科の検査機器での測定は、患者さんの顔をいかに固定して、位置がブレないようにするかが肝心です。診察室に設置してある検査機器には、顔の固定器具も付いているため、安定した測定結果が出やすいですが、往診に行くと、手持ちの検査機器となるので、患者さんが寝ている体位や顔固定が不安定だと、医師の体の体幹と筋肉が固定器具代りとなり、ブレないようにしないと測定値が出ず、処置もブレてしまいます。今になって思い出すと、以前にサッカー部を引退した後に年数が経過し、ある時、職場の運動会で、リレー競技で走っている時に体幹がブレてしまって、足が遅い走者になっていたのには自分自身で驚きました。それが頭に残っていて、ジムでトレーニングを始め、続けていますが、それでも年齢ともに体幹を維持するのは簡単ではないと感じます。現在58歳ですが、日頃の体の姿勢も気にするようになってきました。その矢先、運動中に足を捻り、くるぶしを骨折（外果骨折）してしまい、運動ができなくなってしまいました。それが治った頃、トレーニング再開と思っていたら、今回のコロナウイルスの件で、またジムには行けなくなってしまいました。自宅で自分なりには運動をしてもなかなか効果が上がらずの状態です。

この先、年齢で体が衰えてきたら、医師がパワースーツを着ての往診もあり得るのかもしれません。最近、パワースーツも販売されてきていますが、更なる発展も期待しております。

しかし、できるだけ、生身の体で往診も続けられるように、トレーニングは辞めずに、体幹を維持して、「体感」も良くなるように努めるつもりです。皆さんも一度ご自身の体幹をチェックしてみてはいかがですか。

健康第一な生活を目指して

釧路市医師会
市立釧路総合病院
八木　建樹

2019年４月から釧路に住み始めました。とても住みやすい場所です。食べ物もおいしいです。住む環境は申し分ないのですが、仕事が去年よりも忙しく、生活がより不規則になったこともあり、体にさまざまな変化が起こりました。

まず体重が増えました。当初は体型を維持できていましたが、ゆっくりと増加していきました。今何とか運動や食事内容見直しで踏みとどまっています。また元々あったアトピーが悪化して、両眼と前胸部に強い掻痒感が出てくるようになり、仕事にも支障をきたすようになり10数年ぶりに皮膚科を受診しました。幸い内服薬とステロイド軟膏で改善しました。

もうひとつは血液検査での肝機能障害です。趣味で定期的に献血を行っているのですが、釧路で初めてALTが軽度高値となっていました。大学生時代には暴飲暴食していましたが、それでも今まで異常値になったことがなかったのでとても驚きました。それからは自分なりに食事内容などを調整しました。そして次の献血では、無事正常値に戻っていました。すっかり安心して過ごしていたところ、その約１週間後の職場の健康診断でAST・ALTで高値を出してしまいました。さすがにやばいと思い、消化器内科を受診しました。初めて腹部エコーも行いました。結果は軽度の脂肪肝。少し安心しました。原因も分かりました。最初の問診で「最近飲酒はどれくらいですか」と言われてハッとしました。月２回程度の機会飲酒でしたが、一度の飲酒量はかなり多いことに気づき「覚えられないくらい飲んでます」と答えました。心のどこかで「自分はきっと大丈夫」と油断して、生活習慣が乱れたままだったのが蓄積していって今回のいろいろな体調変化となって現れたと思いました。もう年なのかとあまり思いたくないですが、現実を受け止め生活していきたいと思います。