



こんにちは。今回はいつもと少し趣を変え、我々医師の仕事の紹介を少しさせていただきます。

実は最近、患者さんで次のような方が増えています。「ベストセラーになった健康の本に書いてあった通りに毎日朝食を抜いたら、血糖値が急に不安定になった！」「テレビで人気の司会者が言ったとおり毎日水を3リットル飲んだら、むくみがひどくなった！」。これくらいなら可愛いのですが、中には手術をすれば治る初期の癌なのに、怪しげな民間療法に頼り悪化させ、手遅れになってしまったという方もいました。もちろん健康本に書いてあることも正しいことはありますし、民間療法が効く場合もありますが、中にはトンデモないことが白昼堂々と言われていることもあります。私達が病院でする治療は、以前は一番偉い先生が言うことに皆従っていました(ドラマなどでよく見る、大学教授などですね)。しかし、それではより良い治療法が出てきた時や、その教授が万一不勉強だったりした時に、患者さんの病気を悪化させてしまうことになります。そういったことがないよう、今では国内や海外で大規模に研究された結果を根拠にしています。具体的には、「新しい治療法をした人たちが」「従来の治療法をした人たちに」比べ、明らかに「病気が良くなった」という結果が出て論文発表され、多くの医師が賛成した治療法を患者さんにします。

この方法ならば、どのような医師でも同じようなレベルの治療ができ、また患者さんにとってもベストの治療法を選べます。これを「エビデンス・ベースド・メディシン」と言います。エビデンスとは「証拠」のことです。「**証拠に基づいた医療**」という意味です。一人の医師の経験という曖昧なものではなく、みんなが正しいと認めた治療法を使おうよ、という趣旨です。現在では私のような若手の医師でも、このきちんとした論文という「証拠」さえあれば、大学教授に意見することもできます。

ところが、一部の健康本や民間療法には、このような「証拠」のないままに書かれたもの、されているものが少なくありません。これまでの常識と異なる意外性のあることを言うと、本が売れるんですね。例えば納豆を食べると痩せる、などというのは、医学的にはまずあり得ないことです。しかし、こういう話がテレビで流れると、次の日にはスーパーから納豆が消えてしまうのです。もちろん全てがそういう証拠のない治療ではありませんが、まず本やテレビでそういう話を聞いても少し立ち止まって考えてみることを、大事なことは病院の医師に相談してから判断するようにして下さい。都立広尾病院 医師 良雪雅(りょうせつ まさし)

「自立・協働・創造」の社会へ

こんにちは！

連載三回目のテーマは「自立・協働・創造」です。

これは、「自立」した存在(地域も人も)同士の「協働」(一緒に取り組む事)により、新しい価値を「創造」という意味で、何か共通の目的の達成の為に、それぞれの地域や現場にて求められている事だと思えます。

広い視野でとらえた時(社会とも言えますが)単一の地域に存在する資源(ヒト・モノ・コト・カネ)だけでは解決できない課題に対しては、自立した地域同士の連携によって解決をする、という方法が考えられます。

以前紹介をさせていただいた、甲府市の朝日通り商店街さんにて展開している朝日通り8者コンソーシアム(ASH8)、そして都留市の都留市活性化コンソーシアム(Re:tsuru)と、このささお村との協働から何が見いだせるのか。どんな新しい価値を生み出せるだろうか。

それぞれが持っている良さを出し合い、そして足りないところを補完しあう事でいろんな可能性が見えてくると思えます。その面的な連携によって、山梨県が抱える課題の解決になると素敵ですね。まずは、その地域が求める理想の姿を明確化し、みんなで手を取り合いながら努力をしていくところから始めたいですね。もちろん私もどこでもドアを使って若者たちと一緒に参戦します！

今回は若者たちの活動として、山梨県立都留高校の学生さんが取り組んでいる、「地域活性化プロジェクトを通じた中で自分たちの将来像を明確化する」というとてもユニークな進路・キャリア教育プログラムの取り組みについてご案内します！

お楽しみに。(とだたつあき)

ミスター戸田のどこでもドアvol. 3

こんにちは。

今回のテーマは「休日の過ごし方」です。(inフランス)

SASAO in the world

連休中、都市部を離れ、ちょっと大きな荷物を持ち「la maison de campagne」(ラ・メゾン・ドウ・カンパーニュ=田舎の家・別荘)へ向かいます。

その別荘は名前のおり田舎にあり、周囲は電車も通っていないようなゆる「何もない」所で、夏は都市部よりも涼しくて、何より静かです。そこで1日中本を読んだり、庭で野菜やお花を育てたり、テラスで食事をしたりお昼寝をして過ごします。そこに客人を招いてのおしゃべりは、大好きな休日のお楽しみ。広い家と庭があるからこそ、できることです。(夏はプールを設置して水浴びまでしちゃうんですよ！)

ささお村のみなさま、今年の夏休みはどのようにお過ごしになる予定ですか？

おいしいご飯と好きなCDや本を用意して、極め付けに庭にプールを設置して、街に住む家族・親戚・ご友人をぜひ招いてみてください。

近所に大型ショッピングモールや映画館、TSU●AYAはないかもしれませんが。

お家やお庭でご飯を食べながら、音楽を聴きながら、大切な人とたくさんおしゃべりしてください。田舎での休日の過ごし方を気に入ってもらい、

「また来年来るね」が聞けますように☆(Keina)

