

区医だより

発行●浪速区医師会 編集●広報部

巻 頭 言

片 づ け

金 田 高 次

(かねだクリニック 院長)

私が一日の仕事を終えて夜の11時ごろに帰宅すると、愛する二人の子供と妻は、生活の中心となっているリビングでそれぞれ自由にくつろいでいる。床の上には中身のはみ出たランドセルや取り込んだだけの洗濯物がころがり、テーブルの上には学校のプリントやノート、空っぽの弁当箱やお菓子の袋が散乱している。

急な来客があってもこんなに散らかった部屋では、招き入れることはできない。そして何よりこんなに散らかった部屋の中にいて本当に気持ちが安らぐはずがない。

これまで幾度となく、時には優しく、時には厳しく、片づけを促してみたが、きれいに片づいたリビングは3日と続かなかった。

片づけられない家族にイライラしていた私が、ある日ふと診療所の自室も、居心地の悪い場所になっていることに気がついた。開業して10年を過ぎたが、診療所に届いた公式書類や医師会・学会から送られてくる学術本はすべて捨てずに残っていて、足の踏み場のないほどにモノがあふれている。自分なりにこまめに整理しているので、見た目は整然とした部屋なのになぜ、居心地の悪い場所になってしまったのか。

辞書を引くと「片づけ」は、「散らばって

いるものをきちんとした状態にすること。また、ごたごたしている物事を整理すること。」と説明している。片づけといえば、あっちのモノをこっちに移動する、こっちのモノをその棚に収納するというような単純な作業をイメージしていた。しかし、その簡単な行為だけでは、うまく片づけられなかったり、うまくできてもすぐに元通りになってしまったりする理由が本やネットを調べて分かった。

「片づけ」について、何が分かったか。

うまく片づけることができない背景は、片づけが誰かから教わる行為ではなく、経験的に慣れていく行為なので、みんなが自己流でやっていることにあった。先生から教わったり、先祖代々引き継がれていなければ、誰もが一から始めることになる。自分では片づけたつもりでいても、実は中途半端に、整理・整頓・収納しただけで終わっているのかもしれない。そして、うまく片づけられない一番の大きな原因はモノを持ちすぎていることだと分かった。

日常生活に必要不可欠で、暮らしを豊かにしてくれるモノはたくさんある。しかし、数を持ちすぎてしまうと逆に、生活は不便に



なっていくのである。モノが増えると物理的にスペースをとるようになって、家族との団らんや自分の休息の場が狭くなり倉庫化してしまう。たくさんのモノがあると、選ぶのに時間がかかり、選ぶ楽しみが迷う苦しさになることも考えられる。衣服ならクリーニングや衣替えなどの手間も増える。収納スペースからあふれたモノをあちこちに置くようになり、うまく整頓できなくなり見ばえも悪くなる。あちらこちらに置き場所ができると掃除もしにくくなる。

結局、片づけるためには、モノを減らす必要があり、何を残し何を捨てるかを決める必要性にせまられる。辰巳渚さんの「捨てる！技術」、やましたひでこさんの「断捨離」シリーズ、近藤麻理恵さんの「人生がときめく片づけの魔法」などの本がその方法をうまく説明している。モノを捨てる障害になるのは、①捨てるのがもったいない、②いつか使う、③思い入れがある、3つの場合に集約される。しばらく手にしていないものは、例え高価なモノであっても、過去のお気に入りであっても、いつまでも使わないし、なくて困ることはない。ネットで調べれば何でも分かるし、思い出のモノもデジタル保存すれば、思い出すきっかけを残すことができる。掃除や収納は現状維持をするための対症療法であって、モノを捨てることだけが根本的な原因にメスを入れる唯一の根治療法になるということだった。そしてまた、片づけができるようになると、人間も変化することを指摘している。

散らかった状態が生み出す、あるのかわからない、探しても出てこないかもしれない不安感・徒労感は、モノが少なく整理されていれば感じることはない。そして、すぐに割り切ってこれからどうしたらよいかという積極的な頭に切り替えることができる。何度も自分で考えて、モノを残すのか捨てるのかの判断を下していくうちに、自分の判断に自信が持てるようになる。モノを捨てることで決断力が磨かれることになる。

スピリチュアリズムの江原啓之氏は、部屋の状態と仕事や心の状態は「波長の法則」で

つながっていて、部屋が片付いていないと良いインスピレーションは受け取れず、ついていけないことが続きやすいと説明している。空間心理学の分野では、片づけられない人は、モノが多くて、モノをぞんざいに扱いがちな傾向にあり、客観的に自分を見ることが苦手なため、仕事やダイエットなどにつまづきやすいと考えられている。風水でも、散らかっている部屋は運気が下がるといわれている。

モノが散らかる一番の原因は、モノが多いことであり、モノが多くなる大きな原因は、自分が持っているモノの量を把握していないことにある。そして持っているモノの量を把握できない大きな理由は、収納が複雑だからである。つまり収納法をいかに単純化するかによって片付いた部屋を維持できるかどうかが決まってくる。同じカテゴリーのものはできるだけ一ヶ所に集中して収納する。誰でもこれから使うために持ち出す手間より使った後にしまう手間を邪魔くさく感じるので、しまう手間を考えた収納配置にする方がよい。

筆子さんの「1週間で8割捨てる技術」という本では、自分の生活にあまり貢献していないものをガラクタと呼び、この捨てるべきガラクタには引き寄せの力が強いと書いている。『ピカピカに光っているシンクの中に、たった一つ汚れたコップを置いたままにしておく、誰かがコップの中にスプーンやお箸を入れる。数時間後には食器がどんどん集まって、さらに別のお皿を置いてもまったく違和感がなくなり、いつのまにか、汚れた食器でいっぱいのシンクがいつものキッチンの風景の一部になってしまう。』片づいた部屋を維持するためには、小さなことも見逃さずに散らかったら大事にならないうちにサクサ



クと片づける必要がある。そして、モノを使ったら必ずすぐに元にあった場所へしまうことも大切である。

片づけは、実は奥が深くて、難しくて、とても大切な行為であった。

私は、この夏季休暇の前半に、何十袋ものゴミ袋を廃棄し、自宅の片づけを大幅にすすめてみた。そのおかげで、夏季休暇の後半は、久しぶりにスキっとした気持ちのいいリビングで心穏やかに過ごすことができた。長い間忘れていた至福の時間を経験した気分だった。愛する二人の子供と妻にとっては、私の気まぐれの大掃除に付き合わされたぐらいの印象なので、リビングは、すぐまた元の散らかった部屋に戻っていくと思われる。次なる片づけのターゲットは、自分だけのスペースである診療所の自室しかない。今の私なら、きつといつまでも居心地の良い空間にできるはずだと期待に胸を躍らせている。



理事会報告



◎平成 30 年度 8 月定例理事会

日 時 平成 30 年 8 月 18 日〈土〉

午後 5 時～6 時

場 所 ホテル日航大阪 31 階「ローズ」

協議事項

1. 「自立支援型ケアマネジメント検討会議」の助言者となる医師の推薦について

＜澤井会長＞

この「自立支援型ケアマネジメント検討会議」とは、自立支援型のケアマネジメントの取り組みを進めるため、地域包括支援センターの体制を強化し、要支援認定者の介護予防と自立支援の観点から個別のケアマネジメントについて検討する会議とのことである。これには、医学的な観点からの専門的な助言が欠かせないものであるため、参画する医師の推薦依頼があった。

この助言者となる医師の推薦について協議願いたい。

協議の結果、有田副会長、橋村理事、藤吉理事の 3 名を推薦することに決定。

2. 自立支援型ケアマネジメント検討会議開催のための研修会（第 2 回）（8 月 30 日〈木〉午後 2 時於：府医 2 階）への出席者について
＜澤井会長＞
標記研修会への出席者を協議願いたい。

協議の結果、有田副会長、橋村理事、藤吉理事の 3 名が出席することに決定。

3. 大阪府医師会医学会評議員の推薦について
＜澤井会長＞

評議員の推薦について協議願いたい。
任期は、32年6月に開催される府医代議員会までである。
前期は、久保田副会長であった。

協議の結果、久保田副会長に決定

4. 社会保険指導講習会の開催日程について
＜澤井会長＞
開催候補日程を決めたい。

協議の結果、11月22日〈木〉、11月29日〈木〉とし、府医と調整することとなった。

5. 下半期の中央急病診療所への出務協力依頼について
＜長谷川理事＞
資料のとおり案をまとめた。

協議の結果、了承。

6. 健康展協賛金について
＜岡藤理事＞
今年度も浪速区健康展実行委員会よりの協賛金依頼（例年同額）があった。

協議の結果、例年どおり協力することに決定。

7. その他

- (1) メーリングリストについて
＜久保田副会長＞
ブルーカードシステムに参加している会員対象のメーリングリストを設置したい。

協議の結果、新たに設置せず、すでに設置している会員対象のメーリングリストを活用することとする。

報告事項

1. その他

- (1) なにわ生野病院の病診連携フォーラム2018について
＜長谷川理事＞

次のとおり開催する。

日時 10月13日〈土〉 午後4時30分
場所 ホテル日航大阪4階

次回理事会

平成30年9月28日〈金〉 午後8時～



10 月度学術講演会のお知らせ

10 月の浪速区医師会講演会の内容は下記のとおりです。

多数の先生方の参加をお待ちいたします。

日時：平成 30 年 10 月 20 日〈土〉

午後 2 時～4 時

場所：一般社団法人浪速区医師会 会議室

演題：「アレルギーと腸内フローラ」

講師：医療法人徳洲会 松原徳洲会病院

小児科部長 櫻井 嘉彦 先生

本勉強会は、大阪府医師会生涯研修システムの対象となっておりますので、生涯教育チケットの持参をお願いいたします。



医師年金のおすすめ

日本医師会 医師年金 おかげさまで 50 周年

医師には医師専用の 「医師年金」があります

医師年金 検索 <http://nenkin.med.or.jp/>

医師年金について詳しく知りたい	医師年金ホームページをご覧ください。 または、下記までお問い合わせください。 公益社団法人 日本医師会 年金・税制課 TEL：03-3942-6487(平日9時半～17時)
受取年金額を知りたい	医師年金ホームページでご加入時の受取年金額のシミュレーションができますのでお試しください。 ＜医師年金ホームページ＞トップページ＞シミュレーション＞
日本医師会に入会したい	入会手続きは、所属医療機関のある郡市区医師会を通じて行いますので、直接お問い合わせください。 医師年金は「日本医師会会員」で、「64歳6ヶ月未満」の方がご加入いただけます(お申込みは64歳3ヶ月まで)。

20171101S10

浪速区在宅医療・介護連携相談支援室 からのお知らせ

お盆休みもあったせいか8月の相談件数は、0件でした。

相談支援室では、ヘルパーさんとの連携強化の為、勉強会をおこなっています。

医療との関わりが少ない介護職の方々を対象にしています。

今回は10月に「ターミナルケアにおけるヘルパーの役割」の勉強会を行います。

在宅医療、介護において何か困ったことや問い合わせ等ありましたらご連絡ください。よろしくお願いします。

相談受理実績

■ 個別ケースに関する相談（H30.8月度）

① 医科	0件
② 歯科	0件
③ 薬局・薬剤師	0件
④ 病院 地域連携相談室	0件
⑤ 訪問看護	0件
⑥ 介護支援専門員	0件
⑦ 地域包括支援センター	0件
⑧ ⑥⑦以外の介護関係事業所	0件
⑨ 認知症初期集中支援チーム	0件
⑩ 他区在宅医療・介護連携支援室	0件
⑪ 区役所・保健福祉センター	0件
⑫ 区民	0件
⑬ その他（ ）	0件
合 計	0件

■ 相談内訳（重複有）

① 医 療	① 診療所・医師に関して	0件
	② 訪問診療できる医療機関に関して	0件
	③ 病院（入院・転院先等）に関して	0件
	④ 歯科に関して	0件
	⑤ 薬局・薬剤師に関して	0件
	⑥ 訪問看護に関して	0件
	⑦ 医療の手続きに関して	0件
	⑧ その他	0件
② 介 護	① ケアマネに関して	0件
	② 地域包括支援センターに関して	0件
	③ 介護事業所等に関して	0件
	④ 介護の手続きに関して	0件
	⑤ その他	0件
	③ 退院支援に関して	0件
	④ 看取りに関して	0件
	⑤ その他（内容： ）	0件
	合 計	0件

＜お問合せ＞ 浪速区在宅医療・介護連携相談支援室
〒556-0022 大阪市浪速区桜川 4-11-16 アリタビル50B
TEL:070-1760-4964 FAX:06-6567-8058



浪速区医師会 活動の伝言板

平成 30 年 10 月の各業務の出務予定は次のとおりです。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

3歳児健康診査

●保健福祉センター

10 月 25 日(木)午後 1 時 40 分～ 3 時 30 分

小児科 川田 信哉

眼 科 山尾 信吾

耳鼻科 大野 聡史

1歳6ヶ月児健康診査

●保健福祉センター

10 月 4 日(木) 午後 1 時 40 分～ 3 時 30 分

橋村夏野子

BCG 接種

●保健福祉センター

10 月 18 日(木) 午後 2 時～ 3 時 30 分

本田 秀明・北村 栄作

急病診療所出務

●今里休日急病診療所

10 月 7 日(日) 10:00～17:00

笹岡 英明・橋村 直隆

●中央急病診療所

10 月 26 日(金) 深夜 22:00～30:00

山本 大介



ドクターのあらゆる要望にお応えします。



大阪府医師協同組合
<https://www.omca.or.jp>

[本部] 大阪市中央区上本町西 3-1-5 〒542-8580
TEL 06-6768-2071(代) FAX 06-6768-2012

[南部出張所] 堺市堺区甲斐町東 3-2-26 堺市医師会館 1F 〒590-0953
TEL 072-223-6081(代) FAX 072-223-5094

この他にも、さまざまな事業を展開しています。

詳しくは



医 業

医療機器、医療消耗品からクリニック開業支援まで、医業に関する幅広いサポートを行っています。また、豊富な経験を持つ専門家による相談会も実施。

- 医療用品通販カタログ「GooDs」
- 医療機器のリース・無金利分割販売
- 最新医療機器展示会、セミナー・実技講習会



く ら し

趣味や教養を深めるイベントから旅行、住まいのご相談まで、皆様のプライベートを応援。

- JAPAN DOCTOR'S CARD
- 書籍販売サイト「KNOWLEDGE WORKER」
- ドクターズツアー・パッケージツアーの割引特典
- イベント・各種セミナーの開催



保 険

医業とくらしを取り巻くさまざまなリスクに備え、充実のラインナップをご用意しております。スケールメリットを活かした割安な掛け金で、万一の事態に備えることができます。

- 損害保険・生命保険(団体割引有)



あとがき

藤吉 理夫

◆9月4日の台風21号は想像を超える猛威をふるいました。

会員の皆様、スタッフの方々におかれまして被害を受けた方がいらっしゃると思います。心よりお見舞い申し上げます。

朝から10時くらいまではいい天気、呑気に訪問診療していました。12:30ころに帰り、風が強くなってきたな、と感じる程度でしたのに、13:30頃から台風が通り過ぎる約3時間で街路樹をなぎ倒し、信号機を曲げ、屋根を飛ばし、車を横転させ、停電を生じました。

自院が停電にならなかったのが安心していたのですが、今回は色々なものが飛んだり電柱が倒れたりして電線が切れ局所局所で停電が生じていました。在宅患者で一名ALSで人工呼吸器を使用している患者さんのところが停電になり、予備バッテリーはあったのですが、いつ停電が復旧するかわからなかったため、大野記念病院院にお願いし入院させていただき大変助かりました。

◆そして9月6日には北海道地震による全道停電、ブラックアウトとなりました。近畿地方全域が2日間停電と考えても想像が付きません。医療機関は本当に大変だったと思います。北海道は遠方で関わりがないと思っていましたが、なんとAケアカードのサーバーが北海道にあり、もう少し停電が長引いたら使えなくなっていた可能性があります。電気以外にネットワークが使えなくなると身動きが取れなくなります。

大阪では最近殆ど停電になったことがないので油断していました。カセットガスを使う電源もあるので色々対応を考えないといけませんね。

◆金田先生の巻頭言「片づけ」は永遠のテーマです。

帰宅時のリビングの散らかった状態で、気持ちが安らがないため(子供が小さいとアルファ

ル!です)、片づけについて調べられ、うまく片づけられない一番の原因はモノを持ちすぎていること。そして唯一の根治療法はモノを捨てること。

結果、夏休みに片づけを本格的に行い何十袋ものゴミ袋を廃棄されました。わかっている、もったいない、いつか使う、思い入れがあるモノを中々捨てられません。すごい決断力です。

私は手持ちのCDはデジタル化しており、今やどんな音楽でもネットで聴けるし手に入るのCDは必要ないはずなのですが、やはり思い入れがあるCDは中々捨てることができません。整理整頓が苦手なくせに仕事場では5S(整理、整頓、清掃、清潔、躰)で行こう!と張り切っていますが中々うまくいきません。もっと決断力を磨かねば。

金田先生の次なる片づけのターゲットは診療所の自室とのこと。きっと居心地の良い空間になり楽しく穏やかに仕事ができるでしょう。楽しみです。



目次	ページ
巻頭言	
片づけ	金田 高次 1
理事会報告(8月開催)	3
10月度学術講演会のお知らせ	5
浪速区在宅医療・介護連携相談支援室からのお知らせ	6
浪速区医師会活動の伝言板	7
あとがき	8

【区医だより】

発行者 澤井貞子
編集者 中村泰久 藤吉理夫
印刷所 株式会社 サビ