

以前、南極は地球上で最も寒い場所であるという話をしました（昭和基地過去最低気温-45.3℃、ドームふじ基地過去最低気温-79.9℃）。基地を一步出れば睫毛は凍り、露出した肌は凍傷の危険に晒されます。そんな過酷な環境の中で隊員は観測や作業を行うため、常に特別な防寒着

（防寒帽、目出帽子、防風着、羽毛服、防寒手袋、靴下、防寒靴）を着用しています。50年前の防寒着は天然の毛皮や皮革素材が使われていましたが、現在は軽くて通気性のよい高機能繊維で作られています。また白い大地で目立つよう、色やデザインにも工夫が凝らされています。南極のファッションは動きやすさと防寒性と安全性を兼ね備えたスペシャルな装備なのです。



▲-40℃のドームふじ基地
（一番右端が筆者）



▲フェースマスクも凍る！ ▲サングラスも必需品 ▲真っ赤な防寒ウェア

<告知>

岡田院長による第51次南極観測隊員としての経験に基づいた講演を承っています。ご依頼は、つばさクリニック上畑まで。

『重要なお知らせ』

※保険証、医療受給者証などについて

新しい介護保険証の交付・医療保険に関わる各種証書に変更があった場合、診察時にご提示をお願いいたします。



医療法人つばさ

つばさクリニック

診療科目 訪問診療 内科 循環器科
呼吸器科 整形外科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 倉敷市大島534-1
電話番号 086-424-0283
HP www.tsubasa-clinic.net

つばさクリニック岡山

診療科目 訪問診療 内科 小児科
診療曜日 月曜日～金曜日
定期訪問 午前9時～午後5時
住所 岡山市北区奉還町1-7-7
電話番号 086-254-0283
HP www.tsubasa-okayama.net

つばさ新聞



木々の紅葉が美しい季節がやってきます。読書の秋・芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋など、「秋」は忙しいイメージです。当院の催しとしましても、スタッフ全員での「全国在宅医療テスト」の受験や「つばさ連携の会」、また職員旅行の予定もあり、今年も楽しくも忙しい季節になりそうです。

もちろん私たちの本分である訪問診療も、これまでと変わらず24時間体制で切れ目なく在宅生活を支えていきます。今年も残り2カ月となりますが、年末に向けスタッフも患者さんとともに体調管理をしっかり行い、これからの季節を楽しんでいきたいと考えております。
(理事長 中村幸伸)

川上Nsの

ひとことアドバイス



これから年末にむけ寒い季節がやってきます。インフルエンザにかかる人も冬に向け増えていくようになりますので、気をつけたいといけません。ウイルスや細菌などは手から口や鼻に運ばれることが多いと言われています。手洗い、うがいは感染予防に大変にたいへん効果的です。うがいの仕方というのは、1回目は水を口に含んで、しっかりと口をゆすぎます。次に水を口に含み上を向いて通常のうがいをし、最後にもう一度うがいをするのが効果的だと言われています。これからもうがい、手洗いをしっかり行って健康的な毎日を送って下さい。



中村理事長のカリスマ性に魅せられて？(口車に乗せられ？)、在宅医療の世界に関わるようになって早4年半経ちました。この4年半で、私がじわじわ痛感したことは、今まで気付いてすらいなかった自らの傲慢さです。

つばさクリニックに勤務する前、私は大きな総合病院で働いた経験しかありませんでした。毎日慌ただしく仕事をする中で、目の前の業務をこなすだけで精一杯。患者さんを診ているようで病気が診ていなかった。つばさに勤務するようになって、それが初めて実感されました。

勿論、たくさんの業務を抱える総合病院の医師が、患者さんの全てを把握するのは無理な話です。しかし、自分に足りないものを念頭に置きながら、相手を本当に人生の先輩や人として尊重する姿勢、これは医師だけでなく、この社会に生きていく人間として必要なことではないでしょうか。

まだまだ修行中ですが、日々自分の傲慢さがないか省みて、少しでも患者さん、社会の役に立てる医師に近づこう、努力していきたいと思います。



倉敷ホームケアミーティング

「地域に在宅医療を広めたい」という思いで、毎月テーマを変えて医療・介護職の方向けに勉強会を開催しております。ぜひお気軽にご参加ください。

開催日 毎月第3金曜日18:30~19:30
対象 医療・介護職の皆様
参加費 無料
会場 倉敷商工会議所(倉敷市白楽町249-5)

詳しくはつばさクリニックまでお問い合わせ下さい。

カフェつばさ

在宅療養、医療、福祉、毎日のお仕事での思いなど…職種をこえて、集まった仲間できつぱらんにお話しませんか。コーヒーとお菓子を用意してお待ちしております。

開催日 毎月不定日19:00~20:00(詳しくはHPをご覧ください)
対象 医療・介護・福祉に関わる皆様
参加費 無料
会場 オルガビル2F カフェグレン(岡山市北区奉還町1-7-7)

詳しくはつばさクリニック岡山までお問い合わせ下さい。



第6回つばさ連携の会のご報告

今年も医療・介護・福祉職に携わる皆様を対象に『つばさ連携の会』を開催致しました。お越し頂いた皆様、誠に有難うございました。「顔の見える連携」を強固にするため毎年開催している本会も今年で6年目を迎え、参加も約100名超となりました。例年通りの2部構成で、前半は中村理事長より『訪問診療のイロハ～在宅医療につなげるために～』・山科医師より『ワークライフバランス』の2講演を行い、後半は懇親会にて皆様との情報交換をさせて頂きました。

毎月開催のKHMやカフェつばさ(ページ左下参照)も含め、今後も地域に向けた活動をおこなってまいります。今後とも宜しくお願いいたします。



スタッフ紹介

理事長の**中村幸伸Dr**を、**辻事務長代理**が紹介します！

中村先生の特技・趣味：野球(プレーも観戦も全力投球！)

このコーナーでは毎回つばさの職員が仲間を紹介していきます。

第1回は理事長の中村幸伸先生です。開院から6年、現在も自身でばりばり診療をしつつ約50名のスタッフを束ね、家庭では5人のこどもを育てるイクメンとしての一面も持っています。クリニックでこれだけスタッフが増えた理由の一つが、職員のやる気を尊重し、仕事を任せてくれる中村先生の性格だと感じています。院内の教育部門の立上げ、こどもの職場見学の企画など、いつも「やりたい！」と手を挙げたスタッフの後押しをし、役割を一任してくれます。きっと家庭でも奥さんやこども達の「やりたい!(やって!)」に応えていることでしょう。

そんな中村先生ですが、特技のひとつが『野球』。学生時代はずっと野球一筋に打ち込んで、高校時代は地方紙の記事にもされるほどの腕前。医師になってからは観戦がメインだったようですが、つい最近になって社会人草野球に参加!助っ人を頼みたい方は是非ご連絡ください。

