

## ほっとクリニック

忙しい人のための健康食

町立金山診療所 所長 高橋 鴻志

皆さんこんにちは。町立診療所の高橋です。夏祭りも終わり、きっと皆さんお忙しくされているかと思えます。今日はそんなお忙しい皆さんのための、食事のお話です。

健康に気を遣った食生活はお金や時間に余裕がある人だから出来るんだ。そう思ったことはありませんか？ある意味ではそれは正しいかもしれませんが。完璧を目指して可能な限り体に良さそうな食事を追求するのは、バラエティ豊かな野菜や果物を購入し、たっぷり時間をかけて食事を準備できる人でなければ、現実的には難しいでしょう。

しかし、そもそもそんな必要はないと思います。私達は完璧ではないので、常に完璧な食事をすることなど出来ませんし、そんなことをする必要もない。むしろ、普段の生活の中で「ちょっとマシ」な選択を続けることが私達にとって大切

で、かつ現実的に出来ることだと思うのです。

私達はいつも何かしらやることがあるので、いつも健康のために気をつけることなど出来ません。時間がなく、コンビニで買って食事を済ませるしかないことも多々あるでしょう(ちなみに、私を含め世の中の医師のほとんどがこのライフスタイルだと思われます)。もちろん、健康という面からは良い行動ではありませんが、忙しいのだし、仕方がないのです。だから私は、その中でも「ちょっとマシ」な選択肢を取るうよ、と皆さんにおすすめてしています。「ちょっとマシ」というのは、レジ横のフライドチキンを我慢してサラダチキンにしたり、マヨネーズがたっぷり乗った菓子パンを避けておにぎりにしたり、そういったことです。カップ麺にも塩分量やカロリーの差がありますから、少しでも塩分量やカロリーが低いものを選ぶことが出来ます。飲み物もその甘い炭酸飲料を棚に戻してお茶を取り直すのです。それだけで、あなたが摂るカロリーは大幅に減るでしょう。それを超えるだけでも、健診結果は良くなってくると思います。おまけに、この方法ならかかるお金もほぼ変わりません。どうです？これなら出来そうでは？

こんなふうには、出来る範囲でいいと思います。私達は健康になることが生活の第一目的ではありません。仕事だったり趣味だったり、家族との時間を豊かに過ごすために、健康な体が必要としているだけです。だったら、健康については、自分にできる範囲のことを、しっかりとやればそれで十分だと、私は思うのです。

交通安全  
コラム

交通事故発生状況を確認し、安全運転を心がけましょう！

いつどこで起きるかわからない交通事故。どんなに気を付けていても事故に遭う、または遭わせてしまうことがあります。では、山形県内ではどのような状況で事故が多く発生しているのでしょうか。山形県警が作成している「交通事故発生状況(統計)」では令和6年1月からの交通事故に関する数値を公表しています。下記の表は9月2日時点の情報になります。

山形県の傾向として、市町村道による事故発生件数が最も多く、さらに金曜日の夕方の時間に事故が最も発生しやすいようになっています。ただ、交通事故が多い場所、時間帯、曜日だけを確認すればいいというわけではありませんので、ドライバーの皆さんや歩行者、自転車で行きまわす方などは、交通事故に遭わない・遭わせないよう、お互いに交通ルールを守り、安全に注意することが重要です。

山形県の交通安全に関する情報はこちら▼



|    | 事故発生場所(道路) | 発生時間帯                         | 事故発生曜日    |
|----|------------|-------------------------------|-----------|
| 1位 | 市町村道(654件) | 15時～18時(365件)                 | 金曜日(263件) |
| 2位 | 県道(489件)   | 9時～12時(305件)<br>12時～15時(305件) | 木曜日(261件) |
| 3位 | 国道(420件)   | —                             | 火曜日(233件) |
| 4位 | 高速道(17件)   | 6時～9時(301件)                   | 水曜日(231件) |
| 5位 | —          | 18時～21時(230件)                 | 月曜日(224件) |
| 6位 | —          | 21時～24時(40件)                  | 土曜日(202件) |

ーわたしと金山ー  
No.24

林 寛治

金山診療所  
(旧金山町立病院)(1)

前書き

金山に疎開していたころ、金山診療所は「避病院」と呼ばれる感染症を対象とした隔離病院だったようで、山崎裏と呼ばれた現在地に近い環境良い林の中にあつたと記憶しています。5歳から学生時代まで季節の変わり目ごとに喘息発作で苦しめられました。金山では、金山診療所ではなく、嶋先生と桜本先生に発作の都度お世話になりました。

戦後再建された木造の町立病院は、1、2階の間を傾斜路(ランプ)で上下するなかなかハイカラな建物でした。しかし、街なかの嶋医院と桜本医院の閉業により、町立病院のみでは町全体の緊急時の医療体制が心もとなく、優秀な若手医師の常時の受け入れ環境にも到っていないという危機が全町民と自治体双方の共通認識になっていました。

近年ようやく新庄県立病院が新改築されましたが、1980年当時か

ら新庄県立病院はいつも入院者満床状態で、周辺町村からの救急患者受け入れ困難が続いていました。救急車で新庄まで急いでも、断られたりたらい回しされた挙げ句手遅れになった、という話を多くの方々から聞きました。

公共施設を更新する順序としては、まず教育施設・福利厚生施設にはじまり、自治体庁舎は最後の方に行うのが当時も一般的な認識でしたから、病院の新改築に先立って役場庁舎を改築することに、町長と町議会はかなり悩まれたと聞きました。しかし、朽廃危険度からやむを得ず庁舎改築先行を決定し、庁舎竣工後に間髪入れずに病院新改築に踏み切ったのです。

岸宏一町長は、救急患者収容可能な病院であること、老齢・長期入院可能なこと、そして病院として認可される最低病床規模50床の病室とすることを示されました。また、めばえ幼稚園誘致と金山保育園改築時と同様に、町立病院新改築でも金山町内子女の資格職能を得るための環境整備となることを意識することを強調されました。

町長自ら東京の友人たちを通じて適正規模のモデルとなる病院を探していたらしく、その指示で1980

年秋頃に、坂本事務長と二人して赤坂見附の有名な「MA病院」見学に行きました。紹介者が良かったのか、見学者が稀だったのかはわかりませんが、病院事務長が気さくに案内してくれました。

MA病院は外堀に面して敷地に合わせた直角三角形平面の9階建てで、直角三角形平面の中心部にはナースセンターと関係諸室が、診察・執務室と上部病床階の病室は原則外周に面していて、三方への視線と動線が短略化されていました。絨毯敷の廊下は暗めの人工光で看護師は廊下を歩きながら無線での指示連絡を受けているとのこと、いわば高級ホテル的な病院という印象で、コンパクトで合理的な面と高品質のしつらえが病院の格調を示していました。

「特別病室をお見せします」と言われて、固辞したのですが、勧められるまま恐る恐る入室したところ。暗幕カーテンで暗く閉じられた奥のベッドに毛布を被るようにした入院患者と脇の椅子に座った小柄の女性がキョットと睨むように振り向いたのです。

慌てて退出しましたが、事務長さんが「直ぐに文句を言うてくるから：今の、偉大な歌手とその母親なんだよ」と申されたので驚きました。「旧金山町立病院」の構想に着手する前の第一歩となるエピソードです。

▲戦後に再建された、木造モルタル仕上げの金山町立病院外観

