

# この春、新しい環境になった方へ

4月は新入学、新入職があったり、異動があったりと環境が変わる方が多いと  
きです。新しい環境で心機  
一転がんばろう！と意気込  
んでいらっしやる方もいれ  
ば、新しい環境にうまくな  
じめるだろうかと不安に  
思っている方もいます。私  
は私の仕事をただ淡々とす  
るのみと考えている方はこ  
れからお話しすることには  
あまり関係はないかもしれ  
ません。期待に胸ふくらま  
せている人や不安に思っ  
ている人は新しい環境で大  
きなストレスを抱えてしま  
うかもしれません。もっと楽  
に過ごすためにあるいは、  
もっと期待通りの成果をあ  
げるために必要なことを  
これからお話しします。では  
例をあげてお話しします。

ある医師Kさんは父親か  
ら医院を継承することにな  
りました。Kさんは理想の  
医院にしようとそれを象徴  
するような新たな医院名を  
考え、必要な機材や環境を  
整えることにしました。

新しい看板を作り、広告をだし、  
新たにホームページも作りまし  
た。さあ、頑張ろうと意気込  
んで診  
療を開始しましたが、実際のところ、  
人件費、家賃などもろもろの  
経費を払い、以前の給料の感覚で  
生活しているとどんどん預金がな  
くなっていききました。このまま  
はまずいと考えたKさんはどのよ  
うにすれば、収入を増やせられ  
るか考えました。いきついた答  
えが、当直のアルバイトをす  
ること、訪問診療を増やすこと

でした。週1回の病院当直の  
アルバイトで生活費を捻出で  
きるようになりました。その  
うち、当直先の病院から訪問  
診療の紹介が増えたり、勉強  
会に参加することで顔が広ま  
り、紹介してもらう患者さん  
が増えてきました。だんだん  
と当直のアルバイトは厳しく  
なってきたのでやめること  
になりましたが、1年後には収  
入が勤務医のころよりも増  
えていました。

さて、ここから何を学ぶか  
です。それはありのままの事  
実を認めることが大切です。  
そこに評価や憶測はいりませ  
ん。Kさんはやる気に満ちて  
いたものの、現実には生活に  
困る状況に陥ってしましまし  
た。Kさんは預金を見て、  
へってきいていることを確認し  
ました。預金が減っていること  
いうことが事実です。このま  
まではいけないと考えること  
は事実ではなく、憶測です。  
ここに伴う感情は不安でした。

事実を認め、それを優しく包  
み込みます。あなたに起きた  
感情や思考、あるいは痛みは  
あなたにもっと大切なことを  
教えようとしていてのです。  
それに気づき感謝してくださ  
い。

そして、次に必要なことは  
自分はどういう状態か、ど  
のような感情になりたいのか

ということですか。Kさんは収入を10  
倍にして、安心したい気持ちになりた  
いと考えました。収入を10倍になっ  
たときに何が出来るのか、何をしてい  
るのかを考え、それに必要なことをど  
んアイデアをだしていきます。もし  
て、今すぐに行うことは何かまでに  
落とし込みます。そして、実行しま  
す。行動にうつすことで状況は変わるかも  
しれませんし、変わらないかもしれま  
せんが、目の前のすべきことに集中す  
るということが最も大切なことです。  
完全に集中して物事に取り組んでい  
るとき、どんな感じがしているでしょ  
うか。思い出してみてください。そこ  
には悲しみも怒りも不安や恐怖、嫉妬は  
ありません。むしろ楽しい感覚や幸福  
な感覚があると思います。これから人  
間関係やそのほかの苦しい状況にな  
ったとき、このことを思い出してくだ  
さい。

事実はなんなのか？自分の感情はど  
うなのか？どんなふうに分は考  
えているのか？そのことが自分に教  
えようとしていて大切なことは一体何  
なのか？そして、自分はどういう状  
態になりたいのか？理想の状態を詳  
しくイメージする。そして何をすべ  
きなのか？そのために今すぐできる  
ことは何か？そして、すべきことを  
ただ行うのです。

新生活を迎えられた方々が素敵な環  
境とお仲間にも恵まれることを祈り  
しています。



# 患者様の声

当院では患者様の声を集めております。患者様の喜びの声を聴く事ほど、私たちの仕事にやりがいと情熱を与えてくれるものはありません。いいこと・悪い事どんなことでも結構です。是非、あなた様のお声をお聞かせください。

## 院長のひまわり



わたくしごとではございますが、3月1日に第一子となる娘が産まれました。多くの方に助けられ、無事に育っております。

子育てに関してでも勉強はしてきていたつもりですが、いざ我がことになると、難しいものです。これからも応援よろしくお願い申し上げます。

## 安心！お家で医療

### 「訪問診療のご案内」

お体が不自由になってきて、この先も薬など治療が必要だけれども、一人では通院が大変になってきている方はいらっしゃいませんか？

私たち、こさか家庭医療クリニックはどんなお病気、症状の方でも、もちろん、がんを患い最後を住み慣れたご自宅で迎えたという方もご自宅での診療を行います。もし、専門的治療が必要な場合で、患者様やご家族さまのご希望であれば、適切な医療機関へ紹介いたします。

よく知らない診療所、しかも「家庭医療」というあまり聞き慣れないところに大切なご家族や患者さんを紹介して、より悪くなってしまうのは嫌だとお考えでしょうか？そうした強い責任感をもっておられる方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなご相談でも喜んでお受けいたします。診察時間内に直接来院されても構いませんし、お電話での相談も歓迎いたします。そのときに診療方針やどんなケアが可能なのかを確認することができます。

あるいは訪問診療（定期的にご自宅へ伺いして診察すること）をしたいが、周囲が理解してもらえない場合は、ご相談いただければ、話し合いの場を提供いたします。もし、周りで通院に困っている方やそのご家族の方がいらっしゃいましたら、皆さんにお知らせください。そして、もしこれを読まれている訪問看護ステーションの方や医療機関の方がいらっしゃいましたら、ご紹介くださいました患者様について、定期的にカンファレンスを行って、より質の高い安心できる医療を提供していきたいと考えております。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

## 抜け毛、気になってませんか？

働き盛りの男性の皆様、毎日のお仕事おつかれさまです。エネルギーにあふれるその姿は男らしさの象徴ですね。

そんな中、こんなことで自信を失ったりしていませんか・・・？  
例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪の毛が薄くなってきたとか・・・でも、こういった症状は1日1回お薬を使い続けるだけで、解決できるかもしれません！

**副作用は大丈夫なの？**  
使用するフィナステリドという薬の主な副作用としては性欲減退や勃起不全、人によっては肝機能障害などです。ですので、医師とともに効果が出てくるのか？副作用はでていないのか、やめるべきか続けるべきか？を一緒に相談しながら判断していきましょう。

**本当に効果あるの？**  
研究結果では6ヶ月でミノキシジル（市販で買える発毛剤：商品名リアップ、ロゲインなど）とフィナステリドを一緒に使用した場合、半年～1年で約9%髪の毛が増え、4年後には24%の髪の毛の増量がみられました。

私たちはあなたにどうか自信を取り戻してほしいのです。そして、より活発に、より社会に、より家族に貢献され、もっと明るい社会を作ってほしいと考えています。

※AGA外来は自費診療になります。

# たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えているご友人の方はいらっしゃいませんか？

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を  
こさか家庭医療クリニック  
電話 078-591-8070

ホームページ <http://kosaka-katei.com/>  
北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索