

## GW連休

僕のクリニックは4/28～5/6まで9連休でした。こんなに長い連休は開業以来初めてなので、連休明けにどんな混雑が待っているのか？休居中、患者さんは困らないか？休日診療している病院は大変なんじゃないか？……連休中、色々なことを考えてしまいました。

我が家は子供の部活でどこにも旅行に行けず、どこか日帰りで行かせるにも私は人混みが苦手だし、行列を待ったりする事も嫌いなので、結局ほとんど愛犬とぐうたら過ごしたGWとなりました。

医者になってから長い連休なんて、ほとんどなかった私です。

すっかり休日を上手に楽しむ事ができなくなってしまいました……。

もうGW長期連休はイヤです……。

(厚木 熊坂 英雄)

## ぼんやりの効用

私は幼少時からしばしば「ぼんやり」する事を好んだ。この事は周囲からは否定的に捉えられてきたが、最近脳科学的に根拠がある行為である可能性を知り嬉しく思ったのでここに紹介したい。情報社会と言われて久しいが識者によると脳が情報処理をする課程内(①情報input, ②情報整理整頓, ③情報検索output)は、同一時間中には一つの課程ずつしか作動できない意外と不器用な仕組みらしい。この中で特に②の「ぼんやり」することで活発化する脳神経ネットワーク(DMN)は軽視されてきたが実は大切で、これが足りないと上記の①は③まで辿り着けずに脳過労を生じたり、時にはIT認知症などになる事もあるらしい。この事を知って私はいままで以上に電車内や喫茶中には自信を持ってぼんやりしようかと気持ちを新たにした次第である。

(大和市 橋本 修)



## 子育て

小児科医として働いておられますと、様々な育児の悩み相談を受けます。たとえ経験はなくとも、書物や講義や臨床現場で得た知識を駆使してお答えするのですが、時に返答に窮する質問もありました。肌着の種類、部屋の湿度、ハイハイの練習方法、添い寝をやめたい、手作り離乳食を床に捨てられる、などなど。

さて、そんな私も昨年6月に一児の母となりました。子育てを始めて約1年、本当に多くの気づきがありました。3時間毎の授乳なんて楽だと思っていましたが、大きな勘違いでした。下痢だからと毎回お風呂でシャワー浴するのはとても大変でした。楽しそうに口をもぐもぐしていると思ったら異物誤飲の寸前でした。

これからも母として小児科医として日々精進し、世のお母さん達へ適切なアドバイスを届けたいと思います。

(相模原市 赤堀 茉莉香)

## 職場検診で血小板を

6月1日に第55回肝臓学会で肝炎の両立支援の席があった。労働関係の課長と厚生関係の室長が発言するので質問という場で意思表示をしてきた。肝臓の専門医にしてみると脂肪性肝炎で専門医に話を向けられるには敷居が必要と思われる。肝硬変か否か。それを見極めるには血小板数が鍵なのだが、職場の健診には血算は四種で血小板数は含まれない。課長は安全運転な答弁をしたが、以後の学識経験者の例示では引用して貰えた。また肝炎ウイルスの室長には非正規外国人労働者への肝炎ウイルス検査への質問をした。保健所などでの検査を活用下さいとの返答だった。勿論、法は「国民の」と謳い外国人への支出は限られるし法令に盛り込み難い。

非B非C肝炎肝硬変の洗い出しには血小板数が必要で、保健指導にあたる産業保健スタッフにも血小板数の把握が望ましく、ウイルスは国籍を問わず浸透するので公衆衛生上把握の機会が必要である。

(平塚市 塩之入 太)