

ペットを飼うことによる様々な効果

私の家に先日2匹の猫がやって来ました。生まれて初めての猫との同居です。ペットを飼うことが人にもたらす効果には、単に心が癒されるという精神的なことだけでなく、健康面にもいい影響があることは、いろいろな論文によってその科学的根拠が証明されています。例えば、ペットを飼うことで認知機能の低下も抑制される可能性がありますし、犬を飼っている人は心臓病や脳卒中から回復しやすいとか、中性脂肪・コレステロール値の低下と同時に血圧の低下につながるという報告もあります。一方、猫を飼っている人は、心臓発作の危険度が約30%低下するという報告もあります。



では犬と猫それぞれのメリットとデメリットを挙げてみます。【犬を飼うと幸せになる理由】①毎日散歩をさせなければならないので運動不足が解消できる②生活が規則的になる③性格が従順なことが多いのでしつけがしやすい④ペットを通じて知り合いができる



【犬を飼うと大変なこと】①トイレのしつけに時間がかかる②定期的なシャンプーが必要③鳴き声が近所迷惑になることがある<犬はペットの中でも最も人によくなつく動物です。飼い主への愛情を全力で表現するので気持ちが通じ合っていると感じて幸せ感を感じることが増えます>



【猫を飼うと幸せになる理由】①基本的に散歩が不要（室内で一緒に遊んだり、キャットタワーを用意したりすれば十分）②トイレのしつけが比較的簡単③お風呂の必要がない（しかし猫が嫌いなシャンプーはたまに必要）【猫を飼うと大変なこと】①家具や壁がボロボロになる（専用の爪研ぎ場所が複数必要）②抜け毛が多い③排泄物の臭いが強い（換気や脱臭機が必要）<猫はマイペースな動物で、好きなときに寝て、好きなときに遊び、好きなときに食べるのですが、その自由奔放な姿を見ているだけで心が癒されます。気が向いたときだけ、頭をこすりつけてきて甘えるのはたまりませんね>犬と猫どちらにもメリット・デメリットはありますので、ご自分との相性を大事にして適当なペットを探してみてもいいかもしれません。

Inkar-インカラ- vol.55

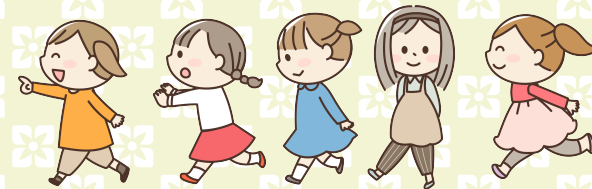


-TOPICS-

院長の独り言
生命を守り、医療を守るために。
すべての人が考えなければいけないこと

ベビーラッシュによる児童増加のため、
保育士さんを大募集中です!

TEL:0146-42-0701



 医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

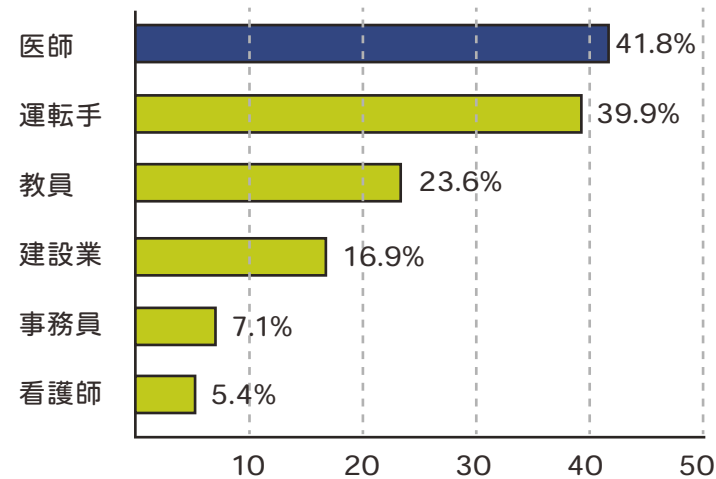
☎ 0146-42-0701

地域の医療を守り続けるために、
誰もが知っておかなければいけない現実

医師は全職種の中で最も労働時間が長い

総務省統計局の調査によると、一週間の労働時間が60時間を超える割合は雇用者全体で14%でしたが、医師に関しては41.8%でした。これは運転手や教員など、残業が多いイメージのある職種よりもはるかに多く「医師は全職種の中で最も労働時間が長い」職種です。

一週間の労働時間が60時間を超える割合

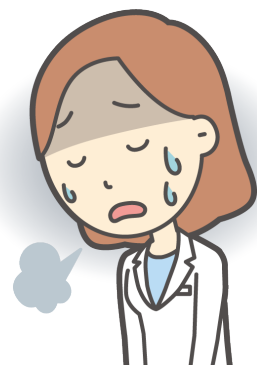


6.5%もの医師がうつ病に悩まされている

日本医師会が勤務医 1 万人に健康に関するアンケートを実施した結果は、医療の危機を間近に感じさせるものでした。

最近、一ヵ月で休みがない・・・5.9%
平均睡眠時間が 5 時間未満・・・9.1%
中度以上のうつ症状・・・6.5%
自殺や死を毎週、または毎日考える・・・3.6%

健康を守る医師が
不健康な現実



医師不足は 深刻な問題です

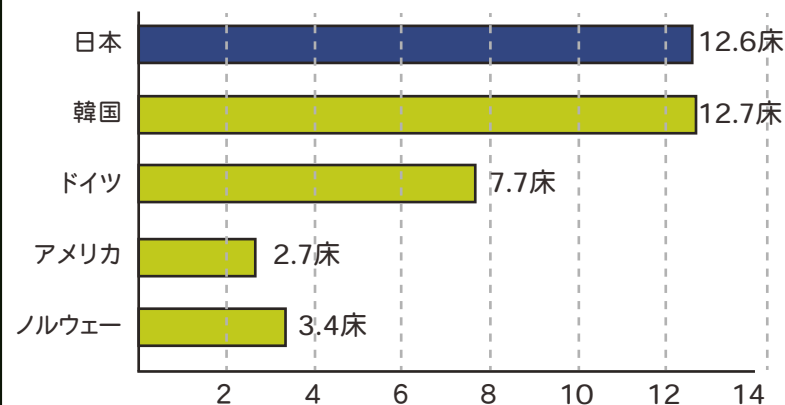


多くの方の健康を守る立場にある医師が、一番不健康な生活を送り、中度以上のうつ症状に悩んでいます。

医療バランスの崩壊

では、なぜ日本の医師の労働時間が長いのでしょうか。その理由の一つにあげられているのが、「人口 1,000 人あたりの病院病床数」と「1 人あたりの年間受診回数」の多さです。

人口1,000人あたりの病院病床数



日本の人口 1,000 人あたりの医師数は 2.4 人であり、世界のノルウェーの 4.8 人、ドイツの 4.3 人と比べると少ないにも関わらず、病床数は 1,000 人あたり 12.6 床と主要国の中で第 2 位となっています。また、年間の平均受診回数を見ても日本は約 12 回となっていますが、ノルウェーは 4 回、ドイツは 10 回となっており、データから「日本は医師数が少ないのに入院するための病床数は多く、外来受診される患者さまも多い」ということがお分かりいただけるかと思います。

“医療施設だけ”が充実している日本

日本は世界で一番医療施設が多い国で、その数は約 18 万施設です。コンビニエンスストアの店舗数が約 5 万店舗なので、その 3 倍以上ということになります。つまり、日本は医療の受け皿＝診療、入院設備のみが充実していて、それを提供する人材は全く足りていないというのが現状なのです。

医療危機と現場の崩壊はすぐそこに

日高地域には複数の病院があり夜間、救急対応が行われているものの、医師不足が深刻な地域でことに間違いはありません。全国平均にあてはめると、当地域には医師は 72 名必要ですが実際には 52 名と、大きく乖離しています。医師数の少ない日本の中でも、当地域はさらに医師数が少ない地域なのです。この現実から目を背けてしまうと、確実に日高地域の医療は崩壊すると言っても過言ではないでしょう。



医療危機はすべての人が考える問題

医師不足をはじめとする医療危機は、国や自治体、医療機関だけで解決できる問題ではありません。民間企業、町民など医療の恩恵を被る「すべての人」が考え、行動しなければならない問題です。

それぞれが少しずつできることを

無関心、知らないふりは医療危機を加速させます。それぞれが少しずつ、できることを行っただけで医療危機、崩壊を防ぐことができます。

安易な休日・時間外の救急受診は控えましょう

その症状は本当に今、受診しなければいけないのか、緊急なのかを考え、正しく利用しましょう。

安易な救急車の利用は自粛しましょう

日本全国で救急車の不適正利用が発生しています。救急車は緊急に搬送しなければならない傷病者のためのものです。出動が増えると、本当に救急車を必要とする方のもとへの到着が遅れ、救える命が救えなくなる恐れがあります。

医師や看護師等と患者さまが、 思いやりのある優しい関係をつくりましょう

医師、看護師、患者さまと立場の違いはありますが、みんな同じ人間です。それぞれが、それぞれの置かれている状況を考え、思いやることで医療はもっと温かく、良いものになります。

いつでも、どこでも、誰でもが最善の医療を受けられる社会を実現するためには、すべての方の理解と協力が必要不可欠です。また、当院ではともに地域医療を支えてくれる仲間を常時募集しています。様々な職種の求人情報を掲載しておりますので、院内の求人情報コーナー、またはホームページをご覧ください。

一緒に地域を守りましょう。

