

本年一月より、木曜日を『休診』として皆さんにご協力願い、大変感謝しております。これは、公官庁のよつに

『週休2日制』にしようと、う意図がらではあります。本林医院も開院して6年経ちました。が、この間に診察以外の業務が増えてまいりました。ここ数年住院でなくなつた、寝たきりのから年寄りの往診が増え、在宅医療が必要な患者さんが、今後も増えていくものと予測されます。このほか、学校医や産業医活動。

予防注射・検診もあります。保健医協会・医師会の仕事も重要です。これらを『木曜日』に

予定しております。また先日も『認定スポーツ医講習会』や『認定産業医講習会』があり、日本消化器外科学会にも参加してまいりました。

このあと日本医学会総会・日本外科学会総会、そーつ、

プライマリー・ケア学会に参加し予定してあります。ので、ご迷惑をお掛けしますが、協力を頼ります。

診療以外の業務が増えてあります。看護婦も同じです。日常の看護業務だけでなく、寝たきり患者さん宅を訪問し、患者さん宅を訪問しますが、協力を頼ります。床づれの処置や清拭、拘縮予防のリハビリ、膀胱洗浄などを行います。

これには、人手と時間かかります。森林医院でも看護婦さんがもつと必要です。

今、都会の病院だけでなく、地方の病院でも看護婦不足が深刻です。是非ご紹介ください。

院長

# たんぽぽ

[平成三年四月一日発行]

兵庫県養父郡養父町砥畠82番地の28  
森 医 院  
〒667-01 電話(0796)65-0223

仲

——訪問看護より——

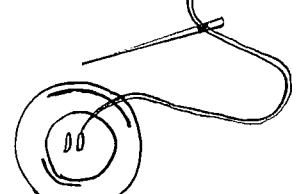
毎週1回訪問看護に伺っているふさん今年79歳、59歳の時、不慮の事故で下半身の自由を失つて、以来20年間、ずっと寝たきりの生活が続いています。玄関奥のふすまをあけ、こんちよ! “おじやまほーす”と入っていくと、新聞を読む手を休め“オッ!”と元気そうな声、ベッドのまわりの手の届くところには、日常の必需品が、ヒリ揃えであります。当時は“もうあがんのか……”と思っていたが持て悲観はしなかつた、という強い精神力のふさんはなかなかの努力家であります。自分で考え出してくれたリハビリ訓練機で手足の運動をしたり、テレビや新聞から得る情報にも詳しく時々訪問時の詰題に上ってきます。そんなふさんをそばでずっと介護してきたのが奥さんのよさん、趣味の山菜とりや、ゴートボールなどで、気分転換をはかりながら家族や親せきを支えに頑張っていました。ふさんの体調なら誰よりも熟知している介護の方法等も私達の方が教えられることが度々……。本人の前で平気で「チモニばざれることがありますか?」本人が涙を見せたりすることがなかったのが一番の心の支えになつた、…といふ音もナラリ。お二人共、今までにはいろいろなことがありましたが、病院化うまくつき合つてゐる印象がさわやかです。どうぞいつまでも仲良くして下さいね。



ここには、事務の中尾信子です  
年令不詳(一:にしどて下さい)  
大屋町から通つてます。  
わりとおちよこちよです。が明るく  
早く患者さんは思ひやり大切に、  
皆さん、どうぞよろしく。

## 暮らしのワンポイント

人混みから帰ると、コートのボタンが一つなくなるといった、いうことがよくあります。ボタンを落さないためにには、ボタンを付けた後、もう一度、釣糸でボタンを付けてみきましょう。釣糸糸は丈夫なので、めったに切れません。又透明なので、どんな色ボタンにも合います。半透明のフィルムケースを使って、小さなボタンやカギホックなど、種類分けて整理すると、中が見えて便利です。安全ピンでも簡単に整理ができます。これをまとめて裁縫箱に入れておくと欲しいボタンを必要な時にすぐ取り出せます。また針にボタンを通して、針山に刺してあるのし一つの方法です。やりやすい方法で整理してください。



# 50歳以上の男性へ 尿の勢いが弱い…尿が近い… それは **前立腺肥大症**かもしれません。

夜中のトイレは  
お信じな  
まへん

前立腺は精液の一部を作る組織で膀胱の出口近くにあり、尿道を取りまいています。前立腺が老化に伴て腫れ、尿道が圧迫されて尿が出にくくなる病気です。悪性の病気ではありませんが、尿を出さうと思ってもなかなか排尿できないまま治療を受けないと残尿が増え、尿もれや、逆に尿をしたくても全く出なくなる尿閉を起こすことがあります。尿閉状態が続くと腎臓の働きも悪くなります。血圧が上がり、食欲はなくなり、体がむくんで恐れもあります。

## ●日常生活の注意●

- ①下半身を冷やさない
- ②深酒をしない
- ③尿を我慢しない
- ④便秘をしない

その他、お風呂は長湯をせず。

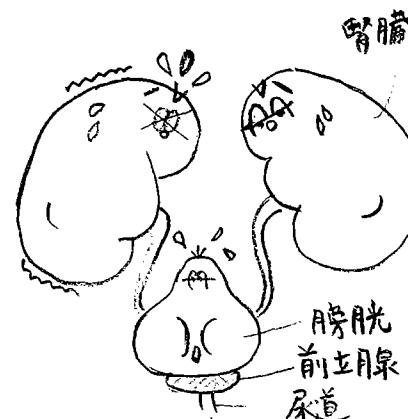
夕食後は水分を控えます。

長時間の乗物も控えよう。

## ●治療●

- ・お薬で肥大症をコントロールする
- ・慢性の尿閉を起こす場合は手術

前立腺肥大症以外にも尿が出にくくなる病気もあります。症状のある方は早めに医師に相談して下さい。



おしゃべり  
あつり  
出なよ〜

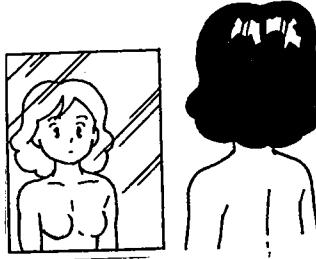
# 女性に多い 乳がん

30代～40代の女性の死因第1位はがん。胃癌が最も多く、次に肝臓癌、子宮癌とつづきます。女性は様々な理由で定期的に健康診断を受けることが少ないのが実情です。癌も早期発見して治療すれば、100%近く治る様になりました。今回は自分で発見しやすい乳がんについてお話しします。

## ▶乳がんの自己チェック◀ (左右両方で下さい)

### 1. 鏡の前に立ちよく見ます。

両腕を上げたり下げたりして乳房の形、大きさの違い、くぼみ、ひきつれをチェックします。



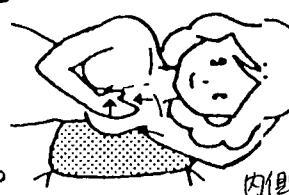
### 2. 仰向けに寝て乳房全体をよく触ってみます。… 親指以外の

4本の指の腹で乳頭を中心にはなから外へと渦巻き状に輪をひろげ、触ります



### ・内側半分 - 横向きになり、下にた

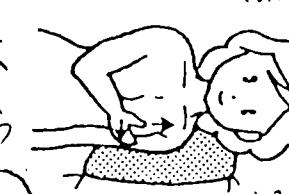
肩へわき腋に坐布団等入れ、下の腕を頭の後ろに上げます。反対の手の指の腹で外から



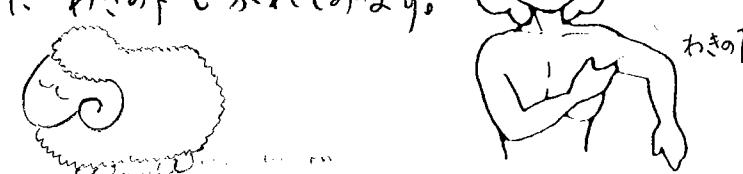
内へ、上から下へとゆっくりとふれていきます。

### ・外側半分 - 横向きになり、下にた

自然の位置とし、反対の手の指の腹で、内から外へ、下から上へとふれていきます。



### ・最後にわきの下もふれてみます。



\*じにりがあたら必らずがんというわけではありません。良性の乳腺腫・乳腺症などがあります。自分で“おかしいな”と

気付ければ早めに医師の診察をうけて下さい。

**三テレホンサービス** (八鹿 0796-62-8181)  
(豊岡 0796-24-1800)

開業医づくりの健康・医療情報です。(保険医協会)

## 4月のテーマ

- ① 子供がハイと言わないとき  
—自我の目覚め
- ② 増えている小学生の歯肉炎
- ③ 輸血と血液型
- ④ 日本の医療を悪くする危険がある医療法「改正」
- ⑤ 金土日 美容脱毛のはなし

## 編集後記

たんぽぽも今回で23号まで続けることができました。皆さんでアゲアを出し多くの方に読んでいたたくことを原題で頑張っております。…先日、「かわいいボックス」に、入口のドアの開け方について押して開け方が労力と時間のムダかはぶけるとのアドバイスを頂きました。当院では安全と事故防止の為、ドアを引くようにお願いしております。…また、ご意見やご感想をお聞きしております。お寄せ下さい。

次回 7月発行予定です。