

へ病院訪問

毎日暑い日が続き、少々バテ気味であります。子供の頃はクーラーなんて便利な物もなかったが「夏休み」などの楽しい思い出もあったし、もっと待ち遠しいものがあった。それに私の誕生日も8月であったからなおさらである。ところが今はどうだろう。40も中程になると、誕生日がくるなんて、ちうともうれしくもないし、一日中クーラーの効いた院内にいると体が季節を覚えてしまう。こんな時の往診は大変である。極寒の往診もつらいが、真夏の午後からの往診は堪える。これを「灼熱の往診」と呼んでいる。患者さんをつかまえては「やれー日30分散歩しろ」とか「それ、運動療法だ」とか言っているが、ほんとうにリハビリが必要なのは、私自身なのかも知れない。自分にできないことを患者さんに押しつける医者は、あまりいい医者ではないのだろう。すこし心を入れかえるか？。

ところで、在宅で往診治療をしていた患者さんの容体が悪化したり、通院中の患者さんに手術や検査が必要になったとき、病院に紹介して入院していただくことがある。その入院中の患者さんを訪ねて病院訪問することがある。病院に着くと主治医から経過報告を聞いたり、カルテを見せていただいた後、病室へ向かう。突然の訪問なのに、みなさんにたいへん喜んでいただけた。中には「どの先生も、たかみな」と思いついてもらえたりもする。中には「元気で快復も順調であるが、声かけの辛いや、辛いところもある。悪性疾患で長期入院されている方、突然の発作で、不自由な体となり、悲しくまれる方を助ける前にして、自分の無カさに気がつく。そして、改めて疾病の予防と、早期発見の重要性を再認識する。健康は自然に得られるものではない。クスリより食事療法や運動療法の方が大切な場合もある。血糖が高いあなた！血圧が高いあなた！血糖や血圧をコントロールして致命的な病気の予防に努力して下さい。

（院長）

へ院長

《お知らせ》

福祉医療（先・乳・身・母）を受けている方へ7月1日より更新されま。

- ・(老) 老人医療 赤橙色から
 - ・(乳) 乳児医療 ↓ 薄青色へ
 - ・(身) 身障医療
 - ・(母) 母子家庭医療 ピンク色から
- 7月1日より変更

受給者証を受付に提出して下さい。



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

平成3年7月1日発行

◎夏バテを防ぐには

(こんな食品を...)

夏バテの特効薬は、ありません。規則正しい生活と栄養のある食事を取ることこそ、夏バテを防ぐ最良の薬なのです。

★暑さの為に食欲がなくなると、冷たくさっぱりとしたそうめんや冷や麦を食べることが、多くなります。

でも、こうした食べ物、胃腸を冷やし、消化呼吸機能を悪くするばかりでなく、糖質食品なので、ビタミンBを大量に消費してしまい、却って夏バテを助長することにもなります。ですから、意識して「枝豆」とうもろこしなどのビタミンBの多い食品と一緒に食べるとよいでしょう。

★豚肉は、良質のタンパク質や鉄分が豊富に含まれた食品です。部位では、もも肉やヒレなどの赤身に比較的多く含まれています。良質のタンパク質は、からだの組織や細胞に活力を与え、老化防止に効果があります。

★ウリ類には、からだを涼しくする働きがあるから、夏には欠かせない食べ物です。中でも、ニガウリは、苦瓜(くか)とも呼ばれ、苦しいけれど夏バテには、よく効く野菜として知られています。酢醤油をかけて食べたり、卵とじにして食べたりの、炒めて食べると、より一層おいしくいただけます。

夏バテを

防ぐためには

まず基礎体力を
養うことが第一!!

☎テレホン・サービス☎

7月のテーマ

- ① 夢精とマスターベーション
- ② 歯が痛むとき
- ③ 「のぼせ」と東洋医学
- ④ 開業医の所得は高いか
- ⑤ 汗と皮膚病

24時間、いつでも30分程度の開業医の
手作りの健康医療情報をテープで流して
います。(保険医協会)

八鹿 (0796) 62-8181
豊岡 (0796) 24-1800



補聴器 あれこれ!

★補聴器がピーピー鳴っています。

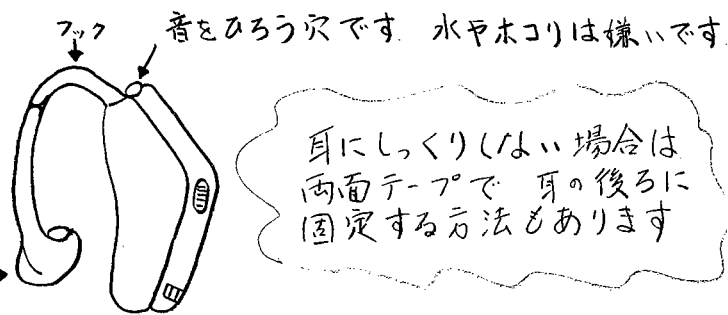
これは、補聴器から出た音がまたすぐ補聴器に入るために起こります
(ハウリングと言います)

対処方法

- ① イヤモード(耳の穴に入れる部分)を耳の穴にしっかり押し込む
- ② 音量を下げる
- ③ 耳掛式の場合、補聴器のフック(耳に掛ける部分)からイヤモードまでの接続のゆるみがあれば、固める
- ④ イヤモードを自分の耳の形、大きさに合ったものに交換する



(私の音が
聞こえますか?)



音をひろう穴です。水やホコリは嫌いです。
耳にしっくりしない場合は、両面テープで耳の後ろに固定する方法もあります

大きいもの、小さいもの...色々取り替えることが出来ますが、自分の耳の穴に合わせ作ってもらうのが良いでしょう

補聴器を新調する場合は、

- ① 聴力検査を受けて難聴の程度を把握しましょう。
- ② 自分の耳穴に合うイヤモードを選びましょう。
- ③ 補聴器の特性を知りましょう... 例えば耳の中に入るイヤホン型、音をたくさんひろうポケット型、目立ちにくい耳掛け型、メガネの腕に補聴器が組み込まれているもの... と色々な種類があります。そして、ステレオ式といって両耳に補聴器を使用することで、会議などの複数の人との会話がし易くなるものもあります。



大事に使いましょ!!

補聴器の寿命は3年と言われています。それは手で押しつぶしてしまう場合や、洗顔の水でぬらしてしまい、機械が故障するのが原因です。汗をかき季節は、乾いたハンカチを持ち歩きこまめに拭いて手入れするのが長もちのひけつです。

ダニ退治



ダニの巣というのは、適当に湿気があり温かくカビのはえやすい場所、また人間のふけや食ベコぼしのある所に作られやすいのです。

五月〜七月にかけて付化しますので、このからの時期布団で寝ると背中や体がかゆいなどの症状があれば要注意

ダニを退治するには、やはり掃除が一番です。タンスのかけなど家具の隅、きつりとふきこぼしをし、掃除機もかけましょう。

また掛け布団は、日光にあてたり、乾燥機をかけたり、丸洗いしたりなどはダニは死滅しません。

その後で寝具専用のノズル付き掃除機で表、一分間ぐらい掃除すれば、ほぼ大丈夫です

ダニによってアレルギーを起こしやすいので(アトピー性皮膚炎・喘息など)快適な生活をおくれるように日頃の掃除から気を付けていこましょ!!

新入職員紹介

みんな看護婦さんです。

山本 美智子 さんです。
★和田山町から通勤しています

島田 真由美 さんです。
★養父町から通勤しています
まだ独身です

岡田 春美 さんです。
★子供が二人いるお母さんです

渡辺 幸代 さんです。
★オになるお母さんです

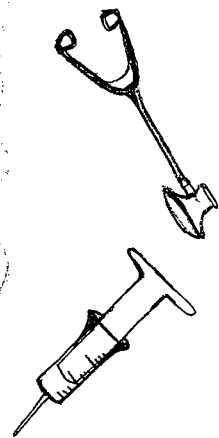


編集後記

梅雨もそろそろ明け、暑い夏がやってきます。いつも朝早くから待っておられますが、森医院では来られた順番に受付簿に、お名前を書いて頂いています。ご了承下さい。

今回のたんぽぽ24号いかがでしたか? "今度はいつ出るん"と聞いて頂くたびに楽しみに待ってもらっているんだなと感謝と共に頑張らなくてはと皆、はりきっています。ご意見、ご感想お待ちしております。

次回たんぽぽは10月発行予定です。



プライマリ・ケア学会に参加して
六月二十・二十三日にプライマリ・ケア学会が神戸で開かれ、当院からも四名が参加しました。
プライマリ・ケアとは、医療関係者と患者との初めての接触、日常外来診療の事を言い、包括医療とも言われます。
講演、シンポジウム、救急訓練、訪問看護等興味深いものが多数ありました。
日々変化する日常において、より良いプライマリ・ケアを展開していく為にも、今回学んだ事を参考にしたいと思います。