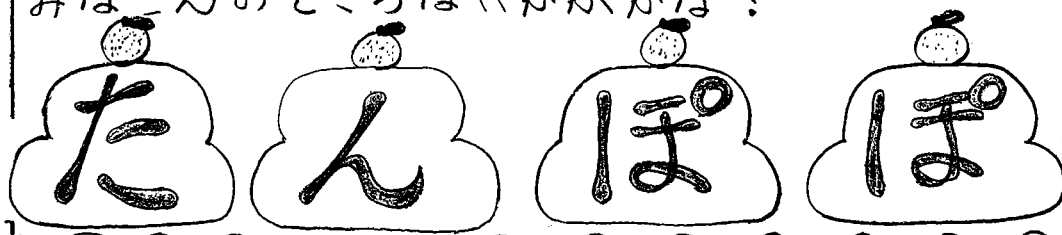


新春のお喜び申し上げます。



皆様方におかれましては、新しい年を御家族とともに迎えられお喜びのことと思ひます。私も家族5人が揃ってこの初春を迎えることができうれしく思います。さて、わたくしごとでございしますが、家庭の事情で三人の子供たちを神戸で生活させるようになって2年が過ぎようとしています。86才になる私の母も神戸に住んでいるため、このおばあちゃんのお知恵を授かり、着実に心も体も成長していくのが頼もしく思います。この頃女房も悟りが開けたのか愚痴も聞かれなくなりました。ところで、去年は甥と姪の結婚があり、当院看護婦3人の嫁入りも重なりたいへんでした。退職した看護婦の補充もできないまま年を越してしまいました。さらに今年も甥二人の婚礼を予定しています。これは世代交代が来ていることを予感させるもので、いよいよ私たち夫婦も人生の秋に差しかかたようであります。7年前の勤務医の頃、森医院の開設を計画したとき女房を説得した殺し文句に「10年経ったらヨーロッパ旅行に行こうね」といいました。ところが今はそれどころか子どもと夫の世話のため神戸と但馬の往復です。お蔭で運転も上手になり一緒に出発しても彼女のほうが早く到着することだってあります。三人の子供を育て気むづかしい夫の機嫌を取りながら、時には看護婦の仕事もさせられる。にもかかわらずますます元気である。彼女の『元気の素』は？ 日蓮聖人は『矢のはしることは、弓のちから。雲の行くことは、竜の力。おとこのしわざは、め(女)のちからなり。』といったとか、そういえば「森医院」の職員はすべて女性、それもなかなかの力持ちのようである。頼もしいかぎりではありませんか？

《院長》



第26号
平成4年 1月10日発行
兵庫県養父郡養父町環畑82番地の28
森医院
〒667-01 電話(0796)65-0223

《体温のはかり方》

体温は、測定部位により差が出ます。一番完全な体腔内の温度を示すのは直腸温で、以下口腔温、腋下温の順に少しずつ低温になります。また体温は、時間により上下し、明け方が最低、夕方に最高となりますが、その変動する幅は1℃以内がふつうです。

体温をはかる場合は、同じ部位で、同じ時間に測定します。入浴、食事、運動などの後は、一時的に体温が上がるので、1時間ぐらいたってから測定するようにします。

《体温計の種類と扱い方》

水銀体温計の口腔、腋下用には平型のもの、棒状のもの、直腸用(肛門で測る)の太い棒状のもの、スイッチ操作で体温が数字で表示される電子体温計があります。体温計の使用後は35℃以下に下げてください。

★腋下ではかるとき

→ 腋下の汗をよくぬぐい、体温計の先を斜め下から腋下の最もくぼんだところに当て、腕をぴたり身体につけて測定します。左右の腋下では温度に差があるので、測定はいつも同じ側でします。測定時間は定められた時間より少し長めにします。

★口腔ではかるとき

→ アルコールで消毒した体温計を、舌下中央部に当て、軽く口を閉じた状態ではかります。口腔ではかた体温は、腋下ではかた体温より2分ぐらいい高くなります。測定直前にものを食べたり、水分をとらないこと、意識障害のある人や小児の場合はこの方法はさける。

★肛門ではかるとき

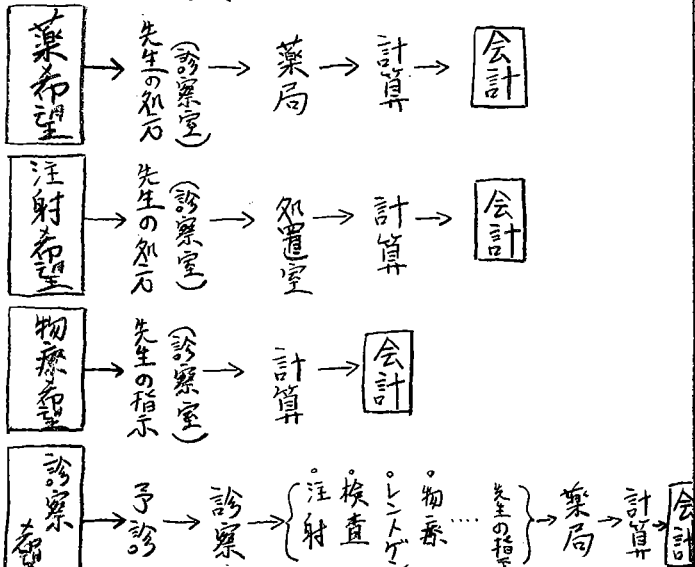
→ オリーブ油ですべりをよくし、水銀槽のほうから2-3cmゆくりさし込んで3分間はかる。この方法は赤ちゃんの場合によく使われる。

ふれあいボックスより

薬に時間がかかりすぎるといった意見を頂きました。長い間診察で待たれた後、すぐ帰りたい気持ちは良く解りますが、診察後薬の指示が出てから薬局にカルテが廻り、それから作り始めますので少し時間がかかります。

皆さんに疲す大切なお薬を正確に早く作る様心掛けていますのでご理解をお願いします。

受付から会計まで



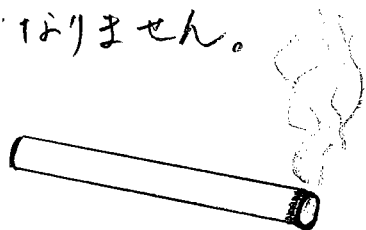
タバコと縁を切って 肺癌、その他を防ぎましょう

★ タバコは毒物のパッケージ

タバコのタールの中には、40種類もの発がん物質があり、また、ガンを促進する物質も含まれています。タバコのタールをウサギに繰り返し塗りつけると、その部分にガンができます。毎日タバコを吸うということは、この恐ろしいタールを口の中から肺、胃など、煙が及ぶあらゆる範囲に塗りつける作業を丹念に繰り返しているのと同じことです。

★ タバコの害は肺癌だけではない！

タバコの本数が多ければ多いほどガンにかかる危険は増します。一日5本以下でも肺癌の死亡率は全く吸わない人の2倍。喉頭ガンになると、ときどき吸う人でさえ、12.5倍もの死亡率を示しています。他に口腔、咽頭、食道、胃膀胱、膵臓、肝臓、胆管、子宮などの各ガンの死亡率も、はっきりと高くなっています。煙の通道とは関係のなさそうな、思いもよらないところまでタバコの害が及んでいることを、はっきり認識しなければなりません。



★ 禁煙後5年で危険性は低下

肺癌の自覚症状は、咳や痰が続くこと、血痰が出ることなどが、逆にこれらの症状があったら肺癌と決めつける必要はありません。タバコを吸い続けた結果、呼吸器の粘膜にちよと異常が起きただけのことも多いのです。これらの異常は、あぐにもタバコをやめれば、肺癌の一手手前でもとに戻る可能性があります。タバコをやめて、5年以上たつと、肺癌になる危険率は、タバコを吸わない人に近づき、さらに禁煙後10年以上たつと、もう吸わない人との間の差がなくなります。ですから、今までたくさん吸ってきたからもう手遅れ、とあきらめたり、やけを起こして吸い続けてはいけません。一日でも早くタバコと縁を切れば、道は開かれます。

～ タバコ嫌いに なる食事の工夫 ～

★ タバコを吸う人の血液中には常に一定量のニコチンが存在し、その量が減ってくるとタバコがほしくなります。こんな時、レモンの薄切りを口に含むと喫煙の欲求がしずまり、レモンに限らず酸味の強い果物、食酢をきかせた料理をたっぷり取りましょう。

★ 体内にたまったニコチンを体の外へ出すには、ビタミンやミネラルの働きを借りて全身の新陳代謝を盛んにします。野菜はビタミンやミネラル、水分が多いのでニコチンの排出に有効で、タバコへの欲求も減らしてくれます。

・テレサービス (保険医協会)

1月のテーマ

- ① 子供の目の発達
- ② 増えている歯科心身症とは
- ③ “しゃっくり”と“げっぷ”
- ④ 声枯れ (嗄声)
- ⑤ 温泉療法の効用

24時間いつでも、3分間程度の開業医の手作り健康情報をテープで流しています。

電話番号

・八鹿 0796-62-8181

・豊岡 0796-24-1800

職員紹介

平成3年10月より勤務している砂原潤子です。年齢、体重共に不詳。6月東京より帰り、久しぶりの職場復帰にドキドキの毎日でした。(みかけにより)ハナは小さんです。最近少し慣れ、患者さんの名前とお顔が一致してきたところです。

仕事、車と只今若葉マーク中!! よろしくお願ひはす。

お知らせ

★ 老人保健外來一部負担金が今迄800円でしたのが平成4年1月より900円に変わりました。

★ 事務の太田垣妙子さんが平成3年11月19日かわいい女の子を出産されました。

★ 看護婦の島田真由美さんが平成3年11月に結婚され、姓が和田となりました。今後ともよろしくお願ひします。

編集後記

新しい年を迎えられて、みなさんは今年の抱負をたてられましたか? 「たんぽぽ」もおかしく様で第26号の発行となりました。少しもみなさんに親んでいただければと職員一同思考をこらして作ってゆきたいと思ひます。今年もみなさんにとり幸多き年でありまうように……次回(は四月)発行予定です