

たんぽぽ



新しい年を迎えると、「先生また一つ大きくなってしまいました。」と遠慮がちに挨拶をされる。長生きを祈ることは喜ばしいことであるし、だれにははかなることなく堂々とこれからの人生を健康に過ごしてほしい。私たちにそのお手伝いが出来ればいいと思う。

朝まだ暗いうちからバスや電車に乗り継ぎ遠くから受診される患者さんに、どうしたらもっと良質な医療環境を提供できるか？皆さんの悩みを的確に把握しその医療要求にどうお応えするか？私たちは自問する。だが現実には「帰りのバスに間に合わない」とか「湿布が足りない」とかいった初歩的な問題も今だに解決できないでいる。湿布などの外用薬は健康保険で1週間分しか出せないことがなかなか伝わらない。

受付・問診・診察・処方・処置・注射・リハビリ・調剤・会計 この流れの中で1つでも間違いがあってはならない。薬の出し間違いなど絶対あってはならない。そのために大切なのは職員どうしのチームワークと日頃からの訓練である。そこで私たちは定期的に救急訓練や職員学習会・研修会を行っている。

昨年9月より医療費の計算方法が変わり、患者さんの自己負担額が大幅に増えた。特に薬の患者負担が新設されこの計算が複雑になった。同じ薬剤でも服用の方法が異なると、その薬の患者負担額が増

減する。極端な場合一ヶ月6000円もの差が出る。そこで私たちは患者さんの負担金額が最低になるよう工夫している。

以前にも「たんぽぽ」でお知らせしたが肺ガンが急速に増加している。その早期発見のためにエックス線写真を撮る。よい条件で撮った写真が肺ガンの診断精度を向上させる。

その良い写真を撮るためには日頃のレントゲン機器の点検と現像機器の管理が欠かせない。さらに何年か前の写真を保管庫より出してきて必ず今撮った写真と比較することが大切だ。ちょっと手を抜くと痛い目に会う。フィルムの管理や現像機器の掃除・現像液・定着液の補給は、看護婦が行っている。

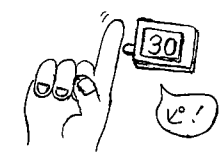
毎週木曜日の休診日は、職員の訓練や医療機器の保守点検・寝たきり患者さんの訪問・学校検診・職域検診・予防注射など普段の日より忙しいことが多い。そういえばこの頃病院に入院されている患者さんの訪問がなかなか出来ないのが残念である。

私が但馬に住んで16年。あの頃産まれた赤ちゃんなら高校2年生になっているが、私はそんな成長したとは思えない。それどころか五十路を数え、「やね気はあるけど体がついて来ん」。 **院長**

自己血糖測定機の紹介

自分の血糖値を知りたくても病院に行く時間がない人、色々な時間帯の血糖が知りたい人、インスリン治療中でうまく血糖のコントロールができていないか不安な人など血糖値の自己管理に最適です。いつでもどこでも一人でも簡単に測定することができます。

- ・一滴の血液で測定できます。
- ・(指先・腹部などに一瞬針を刺し出血した一滴を使います。)
- ・三十秒で測定結果が出ます。
- ・お年寄りにも見やすい大きな表示です。
- ・御希望の方やどんな物が知りたい方は当院にもありますので御相談下さい。



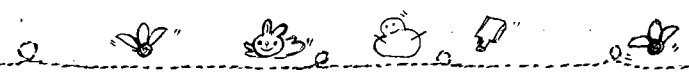
★裏面、クイズの答えは②④です。★

職員紹介コーナー



よろしくお願ひします。

再々登場の砂原潤子です。看護婦になり数十年、森医院に勤務して七年目に入りました。娘も十才になり自立気味で少し淋しさを感じます。体力の低下、脳細胞の老化に伴いオースキップの重さを感じずにはいられない日マです。又、夜長に肌の手入れをしながら、ふと人恋しい気持ちになる自分を、かわいく思っている。今日今頃です。

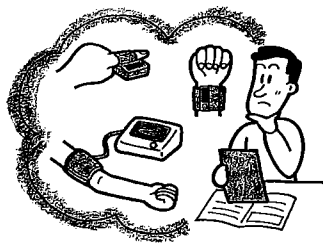


《家庭血圧を測ってみましょう》

できるだけ日常の血圧に近い値を知ることは、医師にとっても患者さんにとっても大切です。「白衣高血圧」と呼ばれるように、医療機関で測ると血圧が高い人もあります。血圧の値は、運動・精神的興奮・周囲の温度変化などで、すぐに変化します。最近、手軽に血圧の測定ができる自動血圧計が普及してきました。自分の普段の血圧を、自己管理してみましょう。

1. 血圧計について…薬局・医療器具販売店・家電販売店で購入

・正確な血圧はどこで測る？ ①上腕に巻く ②手首に巻く ③指に巻くと種類はありますが、一般的には医療の場で行っているのと同じく、①の上腕に巻いて測定するのが正式な測定法で、又信頼度も高いようです。



2. では、いつ測るのが？…理想的には、毎日数回、同じ時刻に測定
朝起床時・日中活動時・夕方以降のリラックス時・眠る前がよいとされていますが、実際にはなかなか大変なので、1日1回同じ時刻に、余裕のある日は数回ということでしょう。

3. 測定の日付・時刻・日常活動・状況などと一緒に記録して、それを主治医に見せてもらうと診療の場において、非常に役立ちます。

4. 主治医に時々血圧計の精度をみてもらいましょう。

これだけは守ってください

- ・血圧の値に一喜一憂しない
- ・薬ののび方を勝手に変えない
- ・気になる症状がある時は必ず医師に話しましょう

編集後記

年明けとともに本格的な冬がやってきました。皆さん、風邪などひかない様に気を付けて下さい。「たんぽぽ」も50号を発行することができました。

新年にあたり、職員もバ新たに頑張りますので宜しくお願いします。次回は、4月発行予定です。

テレフォンサービス

24時間いつでもお分間程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。

0796(55)0151

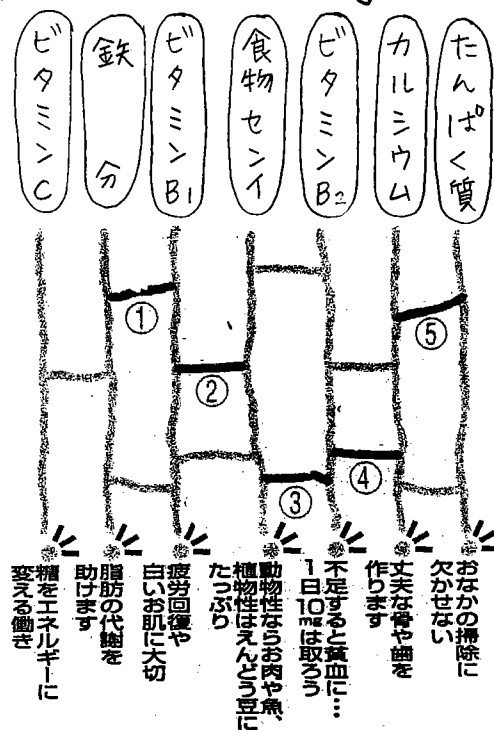
●1月のテーマ

- 月曜日 妊娠と痔
- 火曜日 入れ歯の手入れ
- 水曜日 骨粗鬆症とカルシウム
- 木曜日 手足のしびれについて
- 金土日 大人のアトピー性皮膚炎

あみだくじ完成クイズ

『さやえんどう』の栄養素であみだくじを作ってみました。それぞれの栄養素の名前と特長をうまく結び付けるようにしましたが、2本余分な線を書いてしまいました。さて、それは①～⑤のうち何番と何番でしょう？

答はオモテ…



薬の量をよく守りましょう

薬の量が多い程、効果があると思ってい
る方がいらっしゃるかもしれません。例えば、三錠
飲むところを四錠飲んだりします。どん
な良薬でも量が多くなると毒になります。
薬により用いる量が決まっています。
超えた量を飲むと副作用が待っています。
反対に量が少なければ折角の薬がよく効
きません。どうか決められた量を守って
服用して下さい。