

# たんぽぽ



兵庫県養父郡養父町城畑82番地の28

森 医 院

T667-0126 電話(0796)65-0223

第58号平成12年1月発行

ずっと先のことだと思っていたのに西暦2000年がこんなに早くやってくるとは。もう若くはないのだからもっとゆくり楽しみながら年を重ねたいと思っているのに1年があつという間だ。子供のころは早く大人になりたかつたしクリスマスやお正月が待ち遠しかつたので1年がとて長く感じられたものだった。ところが最近1週間・1ヶ月・1年が以前より早く過ぎ去って行くような気が皆さんもいませんか？1~2週間前に診察したような気がする患者さんが再来され「え、もう30日分のお薬がなくなつたんですか？1ヶ月なんですか？いりまですね。」とお話することがよくあります。1分・1秒が以前より短くなつているとは考えられませんかね？なぜか時間だけが早く過ぎ去って行くような気がするこの頃です。私の父は1900年生まれであつたため「お父さん1901年から20世紀なんだよ。だからあなたは19世紀の人だね。」とからかつたものでした。その父も25年前私が医師になるのを確かめるようにして旅立った。寝たきりになつたこの春2年になる母はもうすぐ95歳。父にはもう少し長生きしてほしいと思つたが、出来なかつた分母には長生きしてほしいと思つた。介護保険の介護区分でいり要介護度5に認定された母は一時全身の疱疹や褥瘡に難渋していたが皮膚科の医師との連携でようやく全快した。介護保険が始まると母の場合のように在宅医療を進めるといくつ科との連携が重要になってくる。在宅医療では精神科・眼科・皮膚科・耳鼻科・泌尿器科・婦人科などの医師との連携を必要とする場合が増えるだろうが往診をしつたにたける他科の医師をどれだけ確保できるかが不安だ。医療連携をスムーズに行えるかどうかを私たち

かかりつけ医にとつても生命線である。但馬には浜坂・村岡・八鹿・日高・豊岡・和歌山・梁瀬に公立病院があり各病院のドクターも医療連携に積極的である。郡医師会でも病診連携委員会を設置し開業医と病院との間で患者さんをスムーズに引き継げるよう努力している。最近この但馬でも都会並に診療情報のディスプレイ(開示・隠さないこと)が進んできた。ところが古い体質の医療経験のある患者さんで「私たち開業医に遠慮してか黙つて病院を受診されることがあるがこれでは病状経過がわからず患者さんにとつて大変不利である。1医師の診断・治療だけに頼らず別の医師に診察を求めることは当然の患者権利でありそれを「セカンドオピニオンを求める」という。ただそのセカンドオピニオンを求めるにあつてはそれまでの病歴を知らなければ」第2医の役割を果たせない。今までどんな検査をしどんな治療をしたのかまたその結果がどうなのかを第1医から第2医に診療情報として提供されなくてはならない。公立八鹿病院のドクターたちは特に病診連携に熱心である。病院を退院し在宅に移行する患者さんを近くの開業医に紹介されるし私たちが紹介した患者さんの病状経過もきちんと報告していただける。医師の私が言うのも変だが「なかなか病状がよくなる感じが感じられるときや検査結果に疑問を持たれたらセカンドオピニオンを求めてみるのもいいのではないかな？」と「もっと明るくオープンに」これを2000年の森医院の診療方針にしたい。あなたが飲んでいるお薬や検査結果の情報書をお渡しするとともにいりやりの診療情報の提供をしていきたい。

— 院長 —

## <ねむりの話シリーズ> I. 睡眠ってなあに？

1 : 睡眠は脳が自らを休ませるためにつくり出すものです。

2 : 睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」にわけられそれぞれ別な役割があります。

<レム睡眠のやくめ(浅い睡眠)>

レム睡眠時には筋肉の緊張がほとんどなくなるため、体を休めるのに役立ちます。夢をみるのはレム睡眠時がほとんどです。

<ノンレム睡眠のやくめ(深い睡眠)>

ノンレム睡眠時には脳の活動レベルが下がるため脳を休めるのに役立ちます。

3 : レム睡眠とノンレム睡眠を1セットにし、だいたい90分周期でくり返しながら眠っています。深い眠りは眠りはじめに多い特徴があります。つまり同じように眠っているように見えても睡眠は常に変化し続ける現象なのです。

4 : レム睡眠は明け方に近づくにつれて長くなり、そこで目を覚ますと夢の内容を覚えておくことが多いようです。

「感じいいわね」と  
ささやき聞けり

通い来々日も浅けれど  
この医院

ふれあいボックス



入浴中の突然死はなぜ起こり、高齢者に集中するのかが、それは日本式の四十二度前後の熱い湯で深い浴槽に首までどぶり長時間つかるといふ入浴習慣にありそうです。年をとると危ないといふのは高齢者が入浴中の突然死の八割以上を占め、とくに六十歳以上の人には深刻な問題にならざるからず。その死因のほとんどは入浴中の病気発作と溺死。病気発作は心筋梗塞などの循環器系疾患や脳出血・脳梗塞などの脳血管系疾患です。でも入浴を避けることはありません。

予防策ははきりしめるのですから。上手な入浴は体を清潔にし、気持ちよく中たりにせ健康を増進させるの役に立ちます。

予防策七つ

一 家族と同居の場合、まどをかけてから入浴する。

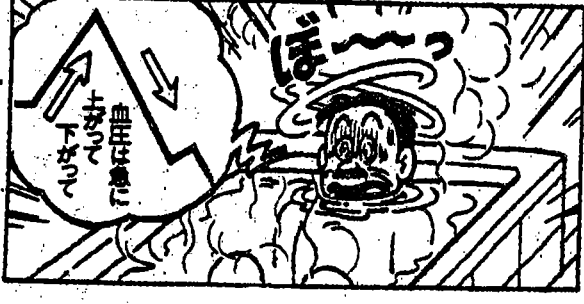
二 脱衣場と浴室の温度差が大きくなるといふよう脱衣場は暖房しましょう。

三 脱衣場の気温が低いほど血圧の変動幅が大きくなり、高齢者の一番ぶろがけけないのは浴室が冷えていたためです。

四 湯の熱い湯での長湯は避けた方がいでしょう。お湯の温度は三十八度から四十二度までとし、浴槽に入っている時間は五分から十分以内、全入浴時間は二十分以内にし、湯に首までつかるといふのはなく、半身浴がけ湯にするとよいです。

五 肩が寒い時はかけ湯をすることをいでしょう。

## 入浴中の病気発作と溺死



五 飲酒後や食後すぐに入らない。いさう血圧を下げます。降圧剤を飲んだ直後にも避けましょう。

六 入浴後は水分を補給する。

七 高齢者は湯気を感ぜにくい。それにより水分が少なく脱水になりやすいのです。

八 高齢者や脳血管系・循環器系の疾患などを持つ人は白湯から入浴には注意が必要です。

長湯を避けましょう。

てなことにならないで!

### 職員紹介

はじめまして11月より勤務しています。アマネージャー(介護支援専門員)の足立陽子です。6月に結婚したばかりで、打田からかよっています。ソフトテニスが好きで今も続けています。そのほか、いろいろなことで大きいものによい大せに見えてしまいが恐からず、何でも話しかけて下さい。医療機関で働くのは初めです。早く皆さんの顔を覚えることが出来るよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



### テレフオンサービス

- 1月のテーマ
- 月 受験生へのアドバイス
  - 火 ロは健康のバロメーター
  - 水 177ルエンガの予防接種は有効か
  - 木 耳なりについて
  - 金土日 糖尿病と眼の関係

0796-55-0151

24時間いつでも3分程度の開業医の手作り健康情報テーマを流しています。



### 編集後記

今年も皆様に喜んで頂けるような「たんぽぽ」にしたいとスタッフ一同はまっています。心新たに頑張りますので宜しく御願致します。御意見、御感想お待ちしております。ふれあいボックスまでともしお寄せ下さい。次回は4月発行予定ですので、どうぞ楽しみに!!

