



たんぽぽ



第66号 2002. 1月
 兵庫県養父郡養父町堀畑82番地の28
森 医院
 電話(0796)65-0223

姉弟の絆

21世紀も2年目を迎えた。昨年は、米国連続テロあり、テロ対策に隠れきの戦争あり、国内では池田小学校事件あり、狂牛病あり、年末には不審船事件ありで、今年もまたまた「気が抜けない。医療の分野でも、高齢者への締め付けが『聖域なき構造改革』の名のもとに行われよるとしている。厳しい環境ではあるが、職員一同、良質で「お金の」かからない医療が提供できるより努力したい。

ところで50歳代も半ばにはさしかかると、子供のころ遊んだおもちゃやゲームなどが懐かしい。皆さんも、妙に子供のころの友だちに会いたくなった経験ありませんか？人生を思いっきり突っ走っては来々みたけれど、ふと気がつけば「もうあまり時間がない。前は」かりを見えて振り返ることがなかったが、何か大切なものを置き去りにしてきたんではないか？そんな思いがしてならない。

8人兄弟の7番目に生まれた私であったが、中学に上がるまでにもう5人までが結婚して家を出ていた。それまでは、30年前に亡くなった父の法事で顔をあわせる程度であったが、4年前から始まった

母の介護を通して、姉弟の結びつきが強くなった。その母を1年前、神戸から養父に引き取り、再び姉弟が疎遠になりかけ少し寂しい思いがしていた。「一度、集まらないか」と声をかけたところ、うれしいことに年末年始を利用して泊りがけで城崎温泉に集まることになった。

「蟹のフルコース予約したぞ」といって「蟹はめんどくさいからなー」といっていた人も、おいしい松葉がニを一口食べたといふ「和夫ちゃん(私のこと)、ありがと。おいしいわ」と感謝してくれる。10歳も年上の姉さんが「私たちの兄さんのように思っている。」と思いきり持ち上げてくれる。普段、酒とはあまり縁のない私だが、このときはりまい酒であった。女房も含め9人も集まると賑やかである。父や母の話に花が咲き、「昔、こんなことがあったんやぞ」といって、みんなで笑いこける。残してくれた財産はないけれど、姉弟は父母がおいでいた遺産。もうすでに6人までが還暦を超えたが、いつまでも大切にしたい。

院長

《インフルエンザ》

インフルエンザは風邪の一種ですが、普通の風邪よりも感染力が強く、咳やのどの痛み、頭痛・筋肉痛・高熱などの症状が強くなるのが特徴です。重症になると小児ではインフルエンザ脳症をおこしたり、お年寄りには肺炎などの合併症をおこすことがあります。ワクチンの予防接種は身体の免疫力を高め重症化を防ぐには大変有効です。又、近年特效薬といわれる薬も出来ました。しかし、これは発症して48時間以内に飲むと効くといわれています。インフルエンザかな？...と思ったら早目に受診しましょう。

予防するには、

手洗い



うがい



人ごみをさける



マスクをする



休養



栄養



テレフォンサービス

(2月のテーマ)

- 月曜日 赤ちゃんの突然死と寝かせ方
- 火曜日 セラミックスを用いた歯科治療
- 水曜日 ニキビダニ
- 木曜日 漢方薬について
- 金土日 高齢者の睡眠障害

(3月のテーマ)

- 月曜日 早漏で悩んでいる方へ
- 火曜日 子どもの虫歯って痛くないの？
- 水曜日 大腸ポリープ
- 木曜日 お年寄りの徘徊
- 金土日 腰部椎間板ヘルニア

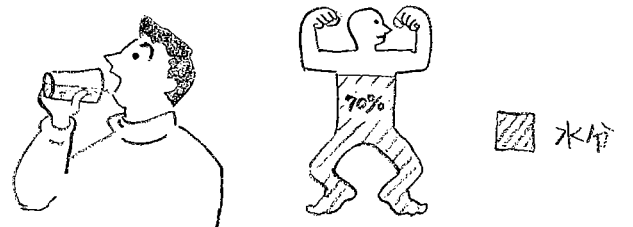
謹賀新年

よい一年でありますように

職員一同

《水分とからだ》

私達は普段の食生活においていろいろな栄養のバランスを考えますが、意外と忘れがちなのが水分を摂ることの大切さです。人間の身体は体重の約70%を水分(体液)が占めており、体内においてこの水分の役割はとても重要です。体内の水分量が不足した状態を「脱水」といいますが、全水分の5~10%を失うと身体のバランスが崩れ、脱水によるさまざまな症状が現れてきます。そして15%以上失うと生命に危険をおよぼします。水分摂取量の不足は、この脱水症状だけでなく、尿の量が減って膀胱炎などの尿路感染をおこしやすくなる、痰に水分が少なくなると呼吸器感染(肺炎や気管支炎)をおこしやすくなる。血液の濃度が高くなると血管が詰まりやすくなる。便秘になる... など77くの病気の引き金にもなります。



人は排出する水分を補うためには、最低1日2000ml~3000mlの水が必要で、特に制限のある方以外は、普段から適量の水分摂取を心がけましょう。特に発熱・嘔吐・下痢時、運動・入浴の後、高齢の方(体内の水分保有量が少ない)等はしっかりと水分を補給することも忘れずに下さい。

体内の水分の役割

- 新陳代謝を助ける。
- 血液中の水分(酸素、栄養分)を全身に運ぶ。
- 唾液、胃液は消化を助ける。
- 汗として蒸発する時熱を体外に出す。
- 体内を循環する間に不要な物質をうけて尿として体外へ排出する。
- 体液のバランス(酸性とアルカリ性)を調節する。



人間の1日の平均的な水分摂取量

飲用水 1200ml
 食物 1000ml
 酸化水 300ml
 (食べ物が消化されると出る水)

約 2500ml

排出量

尿 1500ml
 呼吸 300ml
 皮膚(汗) 600ml
 便 100ml

約 2500ml

脱水の症状

- 唇やのどがかわく
- 尿が少なくなる、色が濃くなる
- 皮膚が乾燥する
- 汗が出なくなる
- 血圧が下がる
- めまいがある
- 力がなくなる、フワフワする
- 熱が出る
- 呼吸がしにくくなる
- 意識障害がおこる

職員に聞きました。今年のあなたの抱負は?

- 健康第一
- 和敬清寂
- 無我夢中
- 一期一会
- 真心こめて
- 輝
- マイペース
- 和を大切に
- 天真爛漫
- 頑張る!!
- 心のゆとり
- プラス思考
- 冷静沉着

編集後記

昨年は、愛子様ご誕生で国中が喜びにつつまれ、早、新年を迎えました。今年も職員一同心新たに頑張りますので、よろしくお願いいたします。ふれあいボックスに御意見等、どしお寄せ下さい。次回は、4月発行

おたのしみに!

