



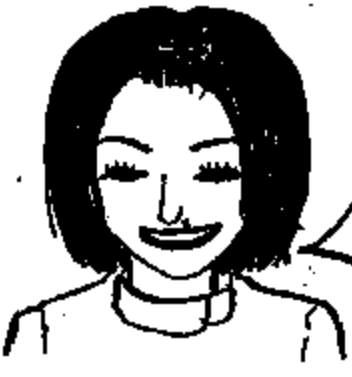
在学中ホッケー部に所属していた関係で、医学部ホッケー部OB会の案内があり久しぶりに岐阜に出かけた。OB会といっても卒業30年も経つと顔見知りも少なくなってくる。連絡を取り合い北海道の某市立病院長のS先生と宿泊ホテルをとり、待ち合わせをして懇親会場に着いた。名古屋の保健大学の教授をされている1年先輩のK先生が来ておられた。この先生には合宿中よくしぼらした思い出がある。総合病院部長に出世した後輩たちや地元で病院を開設されている先輩の姿も見られてほっとした。それと現役時代の自慢話など昔話に花を咲かせ、酔いも加わり2次会 3次会と久しぶりに夜の柳ヶ瀬を梯子酒した。私の現役時代は関西ホッケーリーグ2部の上位にいたが、現在は3部の下位に甘んじている。さらに悪いことに今年は新入生の入部がなかった。1チーム11人で試合もあるのに現部員は10人しかいないという困った事態だ。サッカーゲームの影響だというのがそれだけではない。3K(汗臭い、練習が苦しい、怪我が怖い)といわれる運動部はいまの医学生には人気がない。それに最近の医学の急速な進歩で医学部6年間に学ぶ学習量が3倍から4倍にも膨れ上がり、スポーツや学生運動に熱中していた私たちの学生時代とは様相が違ふ。参加OBたちの話を総合すると、今どこの病院も

勤務医が足りない。夜間の救急医療にも支障を来しているという。最近但馬でも問題になっているが、都市部では小児科医、産科医、救急医の不足だけでなく病院勤務医が辞めていくのを止められなくなっている。医師不足から病院当直人事にも欠員が出て部長クラスのドクターまで深夜の当直に駆りだされる。当直明けも通常勤務をしなければならず50歳を過ぎた私たちの年齢には過酷である。一方、初期研修を終えた若い医師は、今の医学生と同様に3K職場を嫌う。簡単に専門医資格が取得でき、大きな投資もせず、すぐ開業ができ、往診もない、緊急に呼び出されることもない眼科、皮膚科、耳鼻科などに希望者が集中するという。すぐに訴えられる産婦人科や一人前になるのに10年にかかるといわれる外科系は3K(苦しい研修、家庭がおろそかになる、金儲けができない)として嫌われ希望者が少ない。歪んだ医療供給体制を改善しないと近い将来医療崩壊につながる。地方行政に携わる人たちはもっと真剣に地域医療に取り組んでいただきたい。国家として年金、医療、介護の大切さをおぼろげにみない日本はもう沈みつつあるのかもしれないが。



— 院長 —

職 員 紹 介



4月からお世話になってます。
丸山直子です。時々、
自転車で通っています。

☆
静かにしているとクールビューティーに見えますが、話すと一転!? ユニークな一面がみえます。みなさん気軽に声をかけてあげてくださいね。



お知らせ

7月より福祉医療
高老乳障母
の受給者証が更新
されます。お持ち
の方は、受診の際
受付へお出し
ください。

テレフォンサービス
8 通話料無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)

- 《7月のテーマ》
- 月曜日 更年期のイライラとおちこみ
 - 火曜日 初めての歯の生え代わり
 - 水曜日 汗の多く出る病氣
 - 木曜日 男性の性行為感染症
 - 金土日 薬物乱用・薬物依存症
- 《8月のテーマ》
- 月曜日 赤ちゃんの便の異常
 - 火曜日 丈夫な歯から健康づくり
 - 水曜日 肉ばなれを起こしたとき
 - 木曜日 アルコールと癌の関係
 - 金土日 爪に入った水虫
- ※ 祝祭日は前日のテープが流れます
http://www.hhk.jp/ (過去の放送分も掲載しています。)

上手に食べる 飲み込むために...

食事は人生の中で大きな楽しみの一つです。その為には、いつまでも口から美味しく食べることが必要です。しかし、老化・病気によって「食べる・飲み込む」機能が低下すると、食事中にむせたり、食べ物をのどに詰めたり、肺炎を起こしたりすることがあります。そこで、適切な対応により、安全に食べることが可能にもなります。その対応方法の一部を紹介するので、参考にしてください。

菌や口のケア
口の中は細菌でいっぱいです。食事前・後に口の中をきいりすると、気分がすっきりして食欲が出ます。



◇環境整備に気をつけましょう

- ・食事に集中できるように、静かで明るい環境が望ましく、テレビは消して、好きな音楽を流してみることも一つの方法です。
- ・食卓・テーブルの整理・整頓をしましょう。
- ・椅子に座れる場合は、かかとをしっかりと床につけ、背筋を伸ばして、安定した姿勢で食べます。
- ・寝た状態で食事する時は横向きで食べると誤嚥を予防しやすいです。

◇調理の工夫 ～食べやすい・飲みやすい食物～

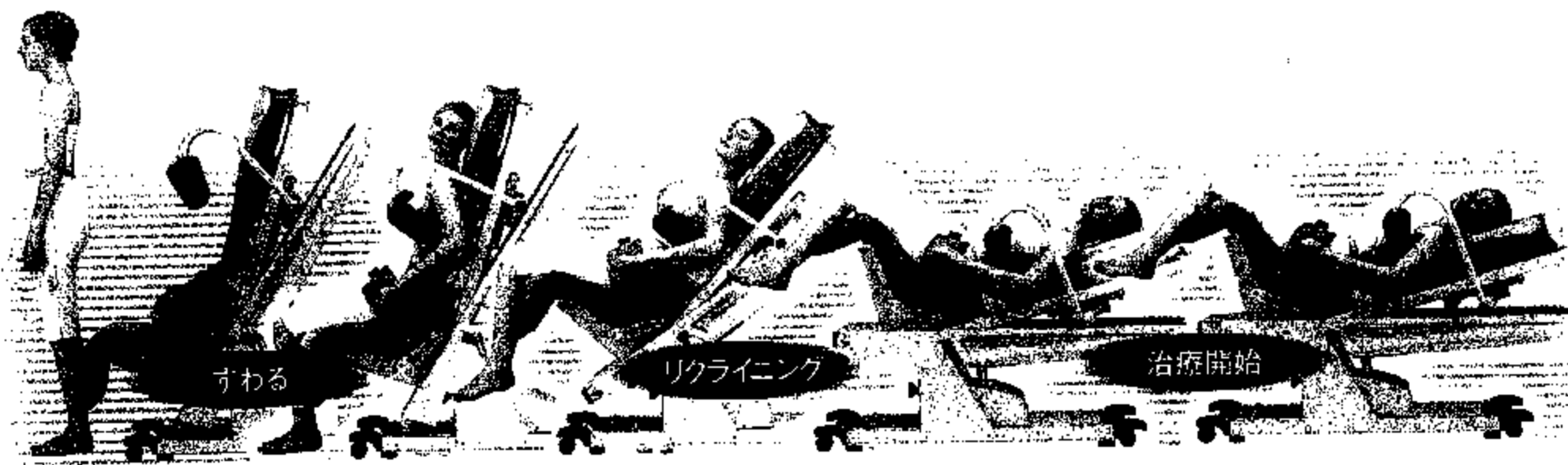
- ・口の中でバラバラにならないつなぎ食
液体のものはトロミをつけて下さい。液体と固形物が混ざらないもの（例えばみそ汁にネギを入れない etc）の方が嚥下がスムーズです。
プリン・ゼリー・ヨーグルト・アイスクリームなど身近にある食物は、便利です。
- ・冷たいものは冷たく、温かいものは温めて適温にします。

◇食事介助の注意点

- ・疲れないう時間は約30分～1時間以内が理想です。（1食を数回に分けての食事もOK!）
- ・ゆっくりと噛んだ後、口唇を閉じゴクンと飲み込ませてみましょう。
- ・食物が口の中に逆流して誤嚥しない為にも食後30分は横にならない様にしましょう。

◇新しい機器 “スーパートラック” (能動型自動間欠牽引装置)

◇ ～椅子にすわる姿勢でそのまま治療が行えます。～



リクライニング・ヒーター機能

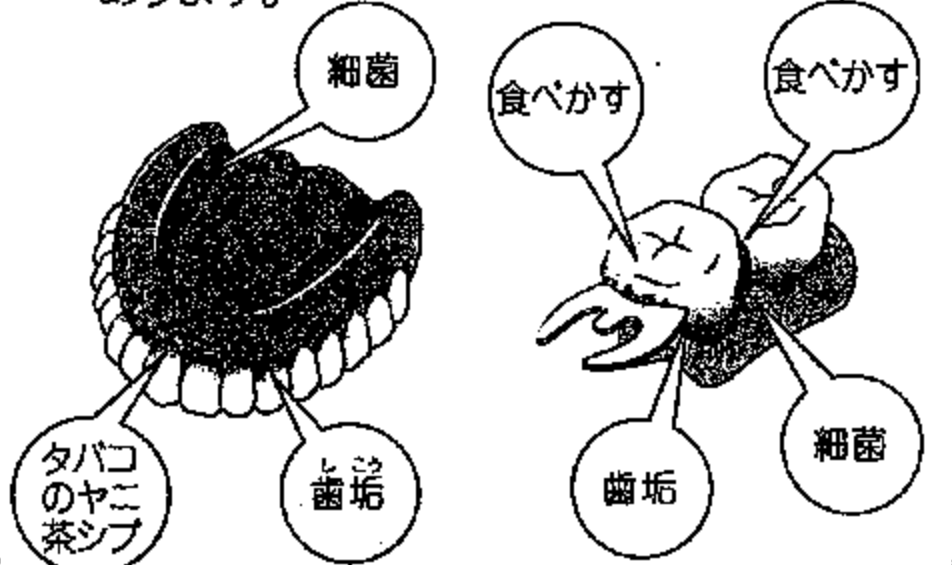
腰痛があり腰の曲がった人で仰向けに寝るのがつらかった方でも、自動で背もたれが前後し、前屈姿勢・脇位置調整と腰の負担も出来るだけかからないような構造になっています。腰部マットには保温用ヒーターが内蔵され、腰を保温しながら治療できます。

サウンド機能

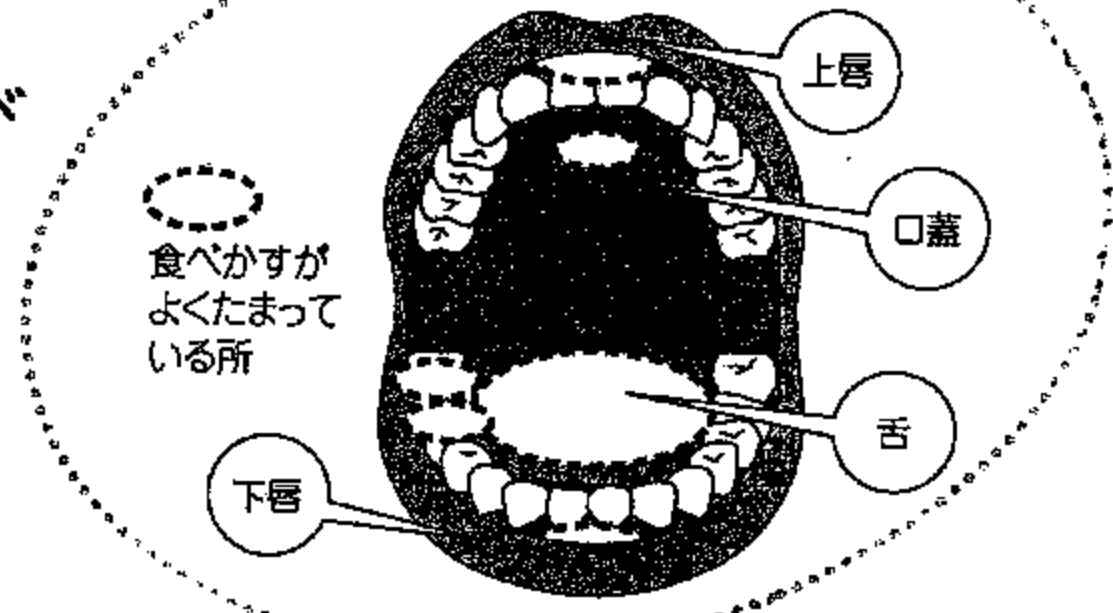
治療の手順を音声で案内するため、初めてでも安心して治療が受けられます。治療中はリラクゼーション音楽が流れ、心を和ませ心身共に「癒し」の効果が期待できます。

★入れ歯の清掃★

- ①入れ歯は表も裏もきれいにみがきましょう。
- ②入れ歯洗浄剤を使うと、除菌・漂白効果があります。



★汚れやすいところ★



(編集後記)
・太陽のまぶしい季節になりました。暑さ厳しき折、夏バテなどさしませんよう気をつけて下さいね!
・当医院では待合室にお茶を用意しております。御利用下さい。
・次回「たんぽぽ」は10月発行予定です。