

### 先生の家族紹介

妻 雅子との間、三人の子宝に恵まれた。

長女 絢乃 小学5年生  
父親にソックリで、その大きさは瞳が自慢(?)である。

長男 健太 小学校5年生  
立候補して級長となったつわもの。でもおソッパ(?)悲しいとかあると涙がとまらない優しい子。

次男 雄嗣 ピッカピカの1年生。胴長短足は専らソックリ。でも姉ちゃん兄妹をおだててのせてしやうちゃん屋さん。

三人共、待合室のマカを楽しみに時々やってきました。

皆さんどうぞ

よろしく!

## お知らせ

領収書の再発行はいたしませんので大切に保管して下さい。

老人医療受給者証の期限が昭和62年6月30日の方は新しい保険証を受け付にお出し下さい。また、月に一度保険証を確認しますので必ず受け付にお出し下さい。

# たんぽぽ

第5号

兵庫県養父郡養父町堀畑82-28

森 医院

電話(0796)65-0223

〒667-01

昭和62年4月25日発行

先生の「お話し」  
「備えあれば憂いなし」といわれる。毎日の生活をきりつめ非常時のために貯える。今郡内各町で総合検診が実施されているがこれも病気にならないための備えである。だが、日常の健康に気を配り、好き嫌いのもせず酒もタバコもやらなくとも病気がや外傷は突然何の予告もなくやってくる。医療機関の診療時間は一日数時間だから急患は時間外が多いわけである。しかしこんな例もある。2月の雪の降る深夜突然靴元のベルが鳴る急患である。

白衣に着がえるのももどかしく往診である。その結果緊急手術のため救急車で病院へ転送となった。実はこの患者さん朝から腹痛が

## 一口メモ

### 酔物乗り

行楽に最適な季節となりました。ところであなたはドライブ中乗り物酔いをしたことはありませんか?ほとんどの方が一度はつらい思いを経験されていると思います。それは体調により又食べ物により気分により左右されるからです。乗り物酔いを防ぐには、車に乗る前に食べすぎ、飲みすぎないこと。1 前日の睡眠はなるべくたくさんとること。2 車内では気分転換をはかり楽しい奮闘気を作り、また酔うのではなどと考えない。3 空気を入れかえて換気に注意する。4 衣服は体を締めすぎない、ゆるやかなものを着る。5 酔い止めは三十分〜一時間前に服用する。6

あったか「そのうちよくなるだろう」もフツツしかまんしてみよう」と受診を遅らし大事に至ったようである。3月にも同じように深夜往診し緊急入院し手術となった患者さんかいたがこの人も同じように「がマン」した結果朝まで待たない状態となったようである。ただの腹痛か、腹膜炎かは、医者でもその診断がむづかしい、ましてや素人の患者さんには、もっとむづかしいかもしれない。カゼをひいて薬局でカゼ薬を求めたものもいよいよ腹痛で鎮痛剤を求めたものもいよいよが「これは普段とちがうな」「いつもならこのくすりて治るのに」と思ったらう日の高いうちに医院の門をたたいてほしい。私のように、医師一人の医院では、翌朝の代役なしなのだから。



Go

# // 訪問看護より //

前号に引き続き訪問患者さんの一部を紹介しつす。

数年ぶ、脳梗塞で倒れたHさんは、ほとんど寝たきりの状態です。半身麻痺のため、体が思うように動かせず、行ったり来たりするので、時々奥さんに当てることかあるとか...。病弱な奥さんとの二人暮らしで、食事の介助、床ずれ予防、清拭、排便の世話等、多忙で、奥さんの方が少しお疲れのようです。

私達もできるかぎり、お手伝いをしていきたいと思います。

こんにちは  
事務の大森郁子です。  
家は歩いて4分の所にあり職員の中で一番近い所に住んでいます。5才になる娘とおそろいの服を着るのが私の夢です。これからどうぞよろしくお願ひ致します。

## 編集後記

新聞を発行してから1周年を迎え、又、あのかわいいたんぽぽの季節がやってきました。患者さんから期待の声を聞き、前回同様、今回5号もスタッフ一同はりきって作成しました。“ふれあいボックス”にご協力いただきどうもありがとうございます。皆さんのご意見、ご希望、ご感想等どんな事でもけっこうです。どしどしお寄せ下さい。お待ちしております。次回は7月25日発行予定です。どうぞおたのしみですね!

「ふれあいボックスより」

風がさう花よりもわれもまた  
春のなごりをいかにとやせん

病院に待つ孫に休し子を  
見つめてつかなしやと遠き孫思ふ

ちるもよし吉野のやまのやまごくら  
花にたぐえしぶしの身は

但馬路にも卓抜ぶれる名医あり  
我が生ある限り心安すけし

おはあちゃん”こんにちは、  
という”お看護婦さんですか。”と  
返事が返ります。  
色白のきれいなおはあちゃん、87才、寝たきりに  
なつて5年です。夜と昼が逆転し、夜間に大きな  
声がよく出るそうで家の方も大変ですが、ゆきと  
いいた介護はお嫁さんが中心となり、又、呼  
びりん等の工夫もあり、入浴時は家族全員  
の協力で、手をおよくおこなっています。おはあちゃん  
もお嫁さんと「おはあちゃん」と呼び、お嫁さんを  
頼りにされている感じでした。いつ訪問してもおはあちゃん  
整頓しておいて、又、訪問するたびに  
生け花がいつもきれいに立っており、  
お嫁さんの人柄がうかがえます。  
疲れを出さず、おはあちゃんも  
下さぬ。

# 食中毒に御用心

寒さも和らぎ、あたたかい陽気になってきました。そんな折り返した気のゆるみから、家族の体調をそこなうことがあります。その原因の一つに食事があります。食品が古くなっていたり、調理する人の手が汚れていたり、食品がハエなどに汚染されていたりと、気づかないうちに原因が作りだされています。症状としては、急激で38℃以上の熱、激しい頭痛と腹痛、嘔吐、下痢などがみられます。一般に予後は良好で死亡率は1~2%。経過は2~3日が普通で、諸症状はしだいに軽くなって約2週間で回復します。一般に食中毒の治療で大切なことは、体力の消耗を最小限にするということです。このためには安静にして寝たままでいるのがよく、また全身の保温、特に腹部を暖めることは重要で、これによって腹痛がかなり軽くなります。下痢や嘔吐のために水分が欠乏しがちになりますからできるだけ水分をとらせるようにします。時には輸液が必要になることがあります。食事療法としては、はじめの1~2日は絶食し、水分、ビタミン、食塩を補給します。しだいによくなるにつれ炭水化物を主とした流動食(魚湯)から始め、半流動食、粥、常食とすすめます。料理された食品はできるだけ早く食べるようにしましょう。いったん毒素が食された食品は煮なれしてもだめです。毒素は100度で30分加熱してもこわれませんから、残りものはできるだけ捨てるようにころがけましょう。

お宅の冷蔵庫の中は  
大丈夫ですか?

