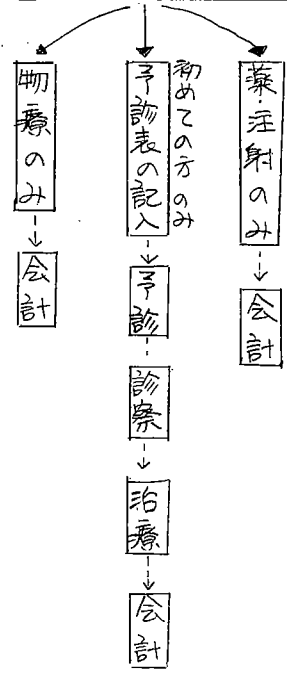


受付簿に名前を記入



★ 来院された方は...
★

本院では、診察を受けられる患者さんには、毎回看護婦による予診を行なっています。待ち時間を利用し、血圧・体重測定、尿検査、検温をしたり、お身体の具合や来院の目的などをお尋ねし、診療がスムーズに流れる様努力しています。痰、痔が痛く来院された方でも、血圧が高かったり、糖尿があり治療を必要とされる場合も、しばしばあるからです。原則として、受け付け順に予診をとり診察を受けます。検査目的の来院の場合等、多少変わる事があります。待ち時間中、気分が悪かったりする時は必ず遠慮なく職員にお申し出下さい。尚、予診の時不在の患者さんは、順序が多少変わることがあります。

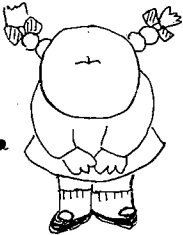


森医院も開院して二年を過ぎようとしていきます。遠くからお見えになる患者さんも増え、一日も早く症状が緩らぎ、楽になられる様先生を中心に、職員も毎日一生懸命がんばっています。

編集後記

暑い毎日が続きますね。朝早くから病院の外で待たれている患者さんが多くなりました。早く来られても診察がお昼近くになる事もあり、少々心苦しい気がします。今回の「たんぽぽ」は、いかがでしたか？ 病院に対する御意見、聞いてみたい事、話してみたい事...など、何でも結構です。口頭で...又はふれあいほろくすにいしお寄せ下さい。次回は、10月発行予定です。

暑中 御見舞い
申し上げます。
森医院一同



これから9月までは、屋内のダニの発生がピークとなります。最も繁殖しやすい25~28度湿度70~80%の条件がえろうからです。家の中でよく見つかるダニは、40種類もいます。代表的なのは、気管支喘息、鼻炎の原因になる「チリダニ」、人を刺す「ツメダニ」、畳、ジュータン、ぬいぐるみなどに多く発生します。チリダニは、ツメダニをエサに成長するのです。予防・室内の風通しをよくする


- ・こまめに掃除する
- ・布団を日光に干す、シーツを洗たくする



ダニに御用心

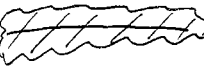
ほねとカルシウム


最近の子供達は、すぐに骨折するとか、お年寄りの手では、骨が太根のすのこになってしまう骨粗鬆症という病気になっているとか、よく言われると思います。カルシウムは体重の約2%を占め、その99%までは骨の中に存在します。骨を丈夫に保つために日常生活で気をつける事を、何点かあげてみました。


- ▶ 日光によくあたりましょう。
ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。私達の身体の中にあるプロビタミンDという物質は、紫外線に当たらないと、ビタミンDに変わりません。
- ▶ 身体をよく動かしましょう。
- ▶ カルシウムの豊富な物を食べましょう。

 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品

 (牛乳の嫌いな人は) スキムミルク  青菜

 わかめ、海苔、ひじき、昆布等の海藻類

 骨ごと食べる事のできる魚

 人参、かぼちゃ、などの緑色野菜

※ 嫌いな食べ物でも、料理を工夫する事によって、食べる事ができます。がんばって下さいネー!!