たんぽぽ

才9号 昭和63年4月25日発行
兵庫県養父郡養父町堀畑字八反田82番地の28
森医院

ある日の診察室..

森医院が開院してからよく来られている腰の曲がった小さなおばあちゃんが聞かれました。「先生.. おじいさんの床ずれに塗る薬をもらえんでしょうか？」と。 よく聞いてみると、おじいちゃんは長い間寝たきりでそのお世話はいつもおばあちゃんがしているとの事でした。後日 床ずれの具合を見に往診に出かけることになりました。きれい整理された部屋の中に、体格のよいおじいちゃんが寝ています。ごはんも自分で食べる事ができず、オムツもつけており傷々しい床ずれができていました。身体や手足はまっ黒でカサカサです。おばあちゃんは毎日一生懸命介護していますが オムツを変えたり、傷のガーゼをかえたりするのは、どんなに大変な事でしょう。「腰が痛い..」と診察に来られていたのも無理のない話です。その日から医師と看護婦の訪問看護がはじまりました。もっと早く訪問しておれば床ずれもひどくならなかったのに.. おばあちゃんの腰痛もひどくならなかったのに.. と思いながら身体を拭いたり、服を替えたり、傷の手当てをしたりしています。

これはある訪問患者さんのお話ですが、本院ではこの他に約25名の方の往診・訪問看護を行なっています。お家に伺って、暮らしている様子を見る中ではじめてその人に合ったアドバイスができると私達は考えています。寝たきりのお年寄りにかかわらず一緒に生活していて、どんな小さなことでもいいです.. 悩んだり困ったりしていることはありませんか？ あれば医師又は看護婦に相談して下さい。 必要に応じて往診・訪問することにより適切な援助ができると思います。

新職員を紹介します

看護婦の大江里佳（オオエリカ）です。20才ただいま青春まっただ中。白衣の天使に憧れ、両親の勧めもあって中学生の頃からナースを夢見ていました。趣味はドライブとスポーツ。やさしくて背の高い人が理想の男性です。患者さんから好かれる看護婦を目ざして一生懸命がんばります。日高町は神鍋の方から通っています。どうぞよろしくお願いします。

病気とくすり

よく患者さんから「先生、高血圧の薬は一度のみ始めると、一生のみ続けなければなりませんか？」と聞かれる。

薬は病気の予防や治療のために使われるのであるが、いつまでのみ続けるか、むずかしい問題である。 慢性疾患である高血圧や心臓病、胃潰瘍などは確かに長期にのみ続ける必要はあるが、一生のみ続ける必要はない。 しかし患者さんが自己流に休薬するとかえって悪化することがあるので、減量してゆく量や、やめる時期は医師の指示に従ってもらいたい。急性疾患の代表としての急性上気道炎（かぜ）ではこと3日分の内服でよく、これで悪化が好転しないようなら 肺炎などを併発している恐れがあるため、再受診してもらいたい。しかし中にはいつまでも薬を続けなければならない病気もある。その一つに血友病がある。血友病の人達は他人の血液に頼らないと生きてゆけない。そんな命にもかえがたい血液がエイズに汚染されていたのである。アメリカからの輸入に頼っていた血液製剤がエイズウィルスで汚染していたことは知らずに使用した医師も、その責任は重い。

スモン病、クロロキン網膜、サリドマイド児、ヒ素ミルク事件 イタイイタイ病 水俣病、など これらに共通しているのは、安全だと思われていた薬や食品が実は健康を害し生命までも奪っていった歴史である。

もうこんなことは絶対おこしてはいけないのにエイズ汚染輸入血液で罪のない子供達の命が再び奪われようとしている。

病気を予防し、治療するための くすりが「安全なもの」であるために、これからは医師も患者もお互いに協力しながら、製薬会社と厚生省に対し厳重な監視を続けてゆく必要があろう。

〈院長〉

五十肩

「最近肩にいやな感じがある。腕をあげた拍子に肩に強い痛みが走り、その後痛みが強くなって髪をとかしたり帯を結ぶことができない・下着を着るのもつらい」…これが五十肩のはじまりです。

五十肩とは　肩の関節部のまわりの炎症によっておこり肩の骨（肩甲骨）と上腕骨の関節部の周囲が中心に痛くなり、腕の運動が制限されます。
慢性期になると肩のこわばりがおこります（関節拘縮）

治療法

＊温熱療法・・蒸しタオルやホットパックなどを使い1日最低3回以上くり返して行い、さらにお風呂でよく温まり　その後は肩あて、サポーターなどで肩を冷やさないようにします。温めれば血行がよくなり、痛みも和らぎます。また寝る時には肩にマフラー・サポーターなどをして保温に注意します。

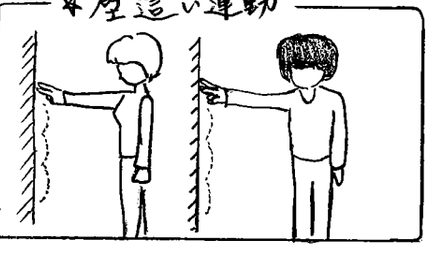
＊運動療法・・肩の痛まない範囲内でできればホットパックやお風呂で温めた後に行います。

＊アイロン体操

＊肩の外旋・内旋

両手を頭の後で組み合わせる運動と、腰の後で組み合わせる運動を交互に行う

＊壁這い運動



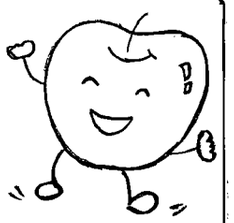
壁に向いて腕を前に伸ばし人差指と中指の先で交互に動かして、尺取虫のように壁を這いよる。腕を横に伸ばして同じ動作をする。

以上が家庭でできる治療法ですがもし痛みが治まらない場合は早目に受診しましょう。

予防

1. 肩の負担を少なくする為に姿勢を正しくし、寝ころんでテレビを見たり本を読んだりしないようにして下さい
2. 肩の老化を防ぐ為にスポーツなどを行って血行をよくして筋力をつけましょう
3. 寒さや急激な動作などの刺激を与えず普段から肩を冷やさないようにしましょう

りんごを食べましょう。。。



りんごは果物としては珍しくビタミンCの含有量が少なくほかのビタミン類もほとんどありません。しかしミネラルのカリウムとペクチンという食物繊維が多量にあることが大きな特徴です。下痢や便秘にりんごがよいとよく言われるのはこのペクチンなどの食物繊維が腸内で活発に作用するからです。ただしペクチンは果肉よりも皮の方に多いので皮ごと食べた方が効果的です。

またりんごは歯に詰まったカスを取り除きますから食後のデザートにも最適です。

カレーに・・すりおろして入れるとまろやかになります

ジュースに・・季節の菜の花・よもぎ・レモンなどと一緒に。

病後の回復期に・・さつまいもと一緒に煮ます

のさつまいも100gは皮をむき5mmの厚さに切ってやわらかくゆで裏ごしする（つぶす）

りんご100gも同じように切り、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮たらスプーンの背でつぶし（①とはちみつ（又は砂糖）少々を加える。好みで温めたヨーグルトをかけてどうぞ。

こんなふうに食べてみてはいかがですか

お知らせ

。四月より保険診療費が一部改定されました。

。事務の大森節子さんが二月二十六日元気な男の子を出産しました。祐亮くんといいます。おばあちゃんが名づけて下さいました。親に似てとてもハンサムなんですよ

ふれあいボックス

。出かさるよろこびにほころぶ春の梅　匿名

。あたたかな日射に気分も回復し　匿名

編集後記

土の中から新しい命の芽吹く春というのに院内の観葉植物は冬の間の暖房に負けてしまったのかすっかりしおれ気味…。緑の葉っぱも枯れおちて淋しくなってしまいました。いつも通って来られる患者さんが見かねてお水をやって下さったり　中には"家に持って帰って土の中で育ててきてあげようか…！"とおっしゃって下さる方も。。植物を育てるのは少々苦手な職員ばかりです。とてもありがたく思うと同時にともすれば見過ごしてしまいがちな小さな命を大切にする気持ちを教えられた気がします。たんぽぽ次回夏号発行予定です