



滝田医院ニュース

022-0001 岩手県大船渡市末崎町字細浦77番地 **第22号**

電話0192(29)3108 内科(循環器・消化器・呼吸器)

日本内科学会認定総合内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医 滝田 有(たきた たもつ)

<http://takita.webmedipr.jp/> 発行日 2010(平成22)年8月18日

さあ、深呼吸をしよう!

目次:

深呼吸の勧め。 1面

誤解された納豆 1面

生きがいということ 2面

(ホームページより転載)

点眼薬の上手なつけ方 2面

皆さん、「深呼吸」はご存知でしょう。大きく息を吸ったりはいたりすることです。どんな人でも生きている限りは出来ることです。

しかし診察室で「深呼吸をしてください」とお願いしてもしてくれない患者さんは多いようです。子どもさんだとひょっとして知らないのかな?とも思えますが大人でもしてくれない人が少なくありません。なぜでしょう。深呼吸そのものは知っていても照れくさくて今更出来ない、という感じでしょうか?

実は、深呼吸をするのは非常に大事なことです。出来れば口を閉じて鼻から大きく息を吸います。そして吸った息を腹と胸に大きく入れるイメージを持ってください。(実際に息が入るのは肺ですが。)すると自然に腹が膨らみ、肩も動くはずですが、大きく息を吸い込んだあとは息を吐き出します。すると自然に腹はへこみ、肩も下がります。座ったり立ったままでも良いのですが、家でやる時は出来れば畳や床の上に仰向けになって、右手を腹に、左手を胸に当ててやるとより効果的です。こういう呼吸をすることによって胸

と腹との境である横隔膜が活発に動きます。これによって横隔神経、つまり副交感神経が活発化します。副交感神経は自律神経の一種で人間をリラックスさせる方向に働きます。皆さんは農作業にしても浜仕事にしても、車の運転やデスクワークにしても、更には草取り、掃除、お盆帰りのお客様の接待にしても、リラックスするのは逆の神経(交感神経)を使いすぎています。頭がもやもやしたり、痛くなったり、眩暈がしたり、胸がどかどかしたり、これらは殆どが交感神経が活発になりすぎて起こる症状です。そこで1日何回かは深呼吸をして、リラックスする神経(副交感神経)を動かすことが快適な生活を送る秘訣だと思います。是非試してみてください。具合が悪くなった時でも深呼吸をしてみれば治ることもありますので病院へ来る手間も省けます。

臨時休診のお知らせ

8月30日(月)

誠に勝手ながら

上記は臨時休診です。

当院に来ようと思ったら、
まずケータイサイトをチェック
してください。



横上から撮影した富士山(山梨側から)



納豆をめぐる誤解

「心臓の患者さんは、納豆を食べてはいけな
い???!」

というのは**まちが**いです。むしろ納豆は血液の循環を良くしてくれる食品です。ではなぜこういう誤解がうまれるのでしょうか?

心臓や脳に病気をもつ患者さんの中には「ワーファリン」というクスリを服用している場合があります。心筋梗塞や脳梗塞の新規発症や再発を予防してくれる大変良いお薬です。しかし納豆に含まれるビタミンKという物質がこの「ワーファリン」の働きを妨害するのです。つまり納豆を食べると、せっかく飲んで

いる「ワーファリン」の効き目が弱くなるのです。したがって、「ワーファリンを飲んでる患者さんは納豆を食べられない。」と言うのが正解です。

(以上、当ニュース第5号掲載記事を再掲しました。)

「ワーファリン」と「パファリン」、「バイアスピリン」は発音は似ていますが全く違うお薬です。パファリンやバイアスピリンを飲んでる患者さんは納豆は食べて構いません。むしろ血液の循環には良いので積極的に納豆を食べてください。

またワーファリンを服用している患者さんは薬の匙加減が難しく毎回INRという数値を血液検査で測っています。お渡ししている手帳は必ず持ってきてください。

「生きがい」ということ

「長生きしたけれど、良いことは何にもない。」とお年寄りに言われるといちばんつらい。

「そんなことはないですよ。」と言いつ返すのは簡単だ。しかし本当に「そんなことはない」のだろうか？

目は見えなくなり、耳は遠くなる。足腰も弱くなる。疲れやすくなる。物忘れをすることも多くなる。楽しいと感じることが少なくなる。

息子や娘は町に出たまま、田舎には帰ってこない。独りぼっちになる。寂しさが募る。

「ポックリ逝けば良いのだけれど、なかなかお迎えが来なくて。」

と寂しげに呟くお年寄りが多い。何かお年寄りを納得させる言葉はないだろうか、いろいろと考えてきた。

私事ではあるが、母と父を夫々亡くした。母は58歳、父は72歳で年寄りと言うには若すぎた。母のときは私も30歳になったばかりと大変若かったので、精神的な衝撃は大きかった。父が亡くなった時は闘病生活が母より長く、40歳間近の私も医療者として関わった部分もあったため、衝撃は母の時ほどではなかった。

しかし不思議なことに、父の没後数ヶ月して大きな不安感が私を襲った。これは逆に母のときの比ではなかった。その理由がわからず自問した挙句、漸く答えを見つけた。

「次に死ぬのは俺だ」そう思ったからだ。

父母亡き後、私の肉親は息子と弟がいるだけだ。次に死ぬ順番は自分だ。そう直感したのだ。

誰でも必ずいつかは死ぬのだが、その死ぬ事が実は一番怖い。だからこそ人は日常の意識から死を遠ざけている。しかし肉親の死は人に死を強く想起させる。まして父母が亡くなり、同胞の中で自分が年長だとすれば、死への恐怖は強く現れるのではないか。

90歳前後で、ご夫婦で通院を続けてくれる患者さんが何人かいる。この人たちの息子や孫、ひ孫はなんて幸せなのだろうと私は思う。ご夫婦が生きながらえているおかげで、子や孫は死を意識しなくて済んでいる。人はたいてい自分よりも親や兄、姉が先に逝くと思っているだろうから。年長者が生き続けるのは年下の人間を死の恐怖から解放してくれているということだ。長生きすることは年下の家族に幸せを与えていることになる。いくら目が見えなくなつてこようと、耳が聞こえなくなつてこようと、足腰が立たなくなつて歩けなくなつて、長生きすること自体が、皆に幸せを与えているのだ。死に一番近い人が、死の恐怖から家族を守ってくれている。突き詰めればそれが長生きの意味、生きている甲斐、生きがいなのではないだろうか？

「生きていることこそ生きがいのなのだ。」極論だろうか？

しかしこの論法で説くと、診察室では何となくわかつた顔をしてくれるお年寄りは少なくない。

(当院ホームページ「院長コラム」より転載しました。8月9日更新)

眼薬の上手なつけ方

「眼科で貰っていた眼薬がなくなったから欲しい。」こういう患者さんは大変多いのです。眼科のお医者さんは充分間に合うくらい処方するはずなのになぜなくなるのでしょうか。それは患者さんがうまく点眼できないからではないでしょうか？無駄なく点眼する方法を前回21号に掲載しました。しかしその後も同じような患者さんが多いので再度掲載します。良い方法ですので皆さんに広めてください。

それは「ゲンコツ法」と呼ばれています。両手でゲンコツをつくって点眼薬を固定するやり方です。具体的には右の写真のように、つける方の目(写真では左目)の下まぶたに、つける側の手(左手)でゲンコツを作ります。親指は下に持ってきます。そのゲンコツの上にもう一方の手(写真では右手)でゲンコツを作って、

先程のゲンコツに重ねます。重ねるゲンコツの親指は上に持って行きます。こういう態勢で上の手(左手)の親指と人差し指で目薬をもち、点眼します。

つまりこのように点眼薬を固定し目で見ながら、目に触れず着実に点眼が出来ます。下のゲンコツで下まぶたの皮膚をすこし引き下げると(アッカンペーをする感じ)、なおさら点眼しやすくなります。

