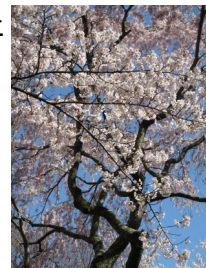


滝田医院ニュース 第32号

〒022-0001 大船渡市末崎町字平林75-1 滝田医院 電話0192-29-3108 内科(循環器、呼吸器、消化器)
院長 滝田有(たきた たもつ):医学博士・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

- 6月2日(土)・7月7日(土)・7月9日(月)は臨時休診となります。ご了承ください。これ以外にも臨時休診はあるかもしれません。ホームページやケータイサイトをご覧ください。
- <http://takita.webmedipr.jp/>
- 慢性の病気で定期的に受診される方は、予約制にご協力ください。
- 予約患者さんなら臨時休診を覚えなくとも大丈夫。予約日が休診になった場合はこちらから連絡します。



花の寺と西行桜

医者をつまく使おう！

寒い冬も終わりました。昨年は見る余裕もなかった桜の木を今年は皆さん堪能したと思います。復興へ向けて問題は山積していますが、被災地の医療も重要な問題です。気仙は被災前から「医療過疎」の地だと思います。それが大津波によって加速したのです。しかしこの地で生き続けねばなりません。そのためには限られた医療資源を効率的に使うことが必要です。それには利用者である皆さん、患者さんの協力がぜひ必要です。まず医者になるべく正確に病状を伝えてください。例えば単に「具合が悪い」

ではどうすればいいのか、医者はわかりません。「咳がする」と言ってもそれがいつからなのか、また昼に多いのか夜に多いのか、話すことや運動することで悪化するのか？「腹が痛い」のは食事の前なのか後なのか、常に痛むのか時々痛むのか？それを話してもらわないと診断や治療方針が立ちません。薬や検査や時間が無駄になってしまいます。そんなことイチイチ覚えていないというあなた。手帳やメモに書き込んで病院に持ってきてください。実況中継はいりませんよ。*頭痛するときはまず体温を測ってくださいね。

当院の浄化槽はヤクルト本社から寄贈されました！

昨年9月の仮診療所建設の際に株式会社ヤクルト本社様から浄化槽を寄贈されました。下水道がない末崎地域では水洗トイレには浄化槽が必要です。細浦時代よりも小規模の浄化槽を考えたのですが、安い買い物ではありません。値段は国産高級車一台分！そんな時「ヤクルト」が救いの手を差し伸べてくれました。浄化槽の中にはお馴

染みのヤクルトの容器が底を抜いた状態で多数入っています。それが浄化作用に寄与するようです。先日の法定点検でもきれいな結果が得られました。当院待合室にも説明パネルを展示してあります。興味のある方はご覧ください。お通じのつかない方も一日一本ヤクルトをどうぞ！！

目次:

症状をきちんと伝える！	1
ありがとうヤクルトさん！ (浄化槽を当院に寄贈)	1
水分補給の目安	2
第109回日本内科学会報告(京都にて)	2
バスをJR線に！ (BRTの勧め)	2

●<http://takita.webmipr.jp/>

●保険診療は必ず診察が必要です。これは法律で決まっています。毎回薬だけでは困ります。

ヤクルトの容器をリサイクルして使うのではなく底抜けの新品を利用しているそうです。(ヤクルト本社広報の方の話)



水分を補給しよう。目安は？

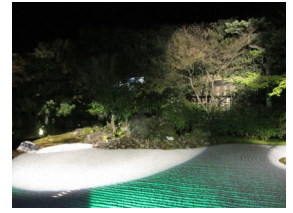
熱が出たとき、下痢や嘔吐をしたとき、めまいがしたり体がだるい時などは私は水分補給を進めることが多いです。(もちろん水分制限が必要な病気もありますが。)

水分といってもわざわざスポーツ飲料を買うことはありません。むしろ浸透圧が高かったり糖分を多く含んでいたりして病気のおなかに悪い場合が多いです。もちろん健康な人には適していますが、病気の方がどうせ買うなら大塚のOS-1(オーエスワン)が良いです。これは「飲む点滴」です。

医者に水分と言われた時は普通の水道

水で良いし、ジュースやお茶でも構いません。摂る量は個人差がありますが、最低でも一日500~1000CCが目安です。ペットボトルで1~2本ですね。ただし心臓が悪いと言われている人は別です。

誰にでもあてはまる目安としてはオシッコの一日量です。いつもと比べてオシッコの回数も少ないし一回当たりの量も少ない、オシッコの色も濃い、これは水分不足の証拠です。オシッコが出るペースを普段と同じくらいにすると、体の中にちょうどいい量の血液が流れ腎臓でオシッコがきちんと作られていることを示します。そのためにも普段は自分が一日何回くらいオシッコに行くかを把握しておいてください。



京都東山：高台寺円徳院のライトアップ

第109回 日本内科学会総会（京都） 報告

4月13日から3日間の日程で「みやこめっせ」(京都)を会場に第109回日本内科学会総会が開催されました。院長も勉強のため(総合内科専門医資格維持のため)休診を頂いて出席しました。興味のある話題としては、磐城共立病院循環器科の多田先生が「いわき地区におけるPCI地域医療バスの導入と検討」と題した発表が挙げられます。PCIとは冠動脈に入れるステントなどの手技の総称です。県病と開業医の連携のため、地域医療バスは気仙地区にも必要だと感じました。多田先生は当院院長がクモ膜下出血

で倒れた際に、最初に東北大学から派遣されて代診をしてくださった先生です。震災関連では岩手医大から、県内の津波浸水地域には、心不全や心筋梗塞の発症が多いという報告がありました。

循環器学会に比べれば内科学会は例年のんびりムードです。今年は京都という場所柄もあり、なおかつ桜が満開の時期でもあり少し息抜きをさせてもらいました。会場の岡崎公園の桜もきれいでした。

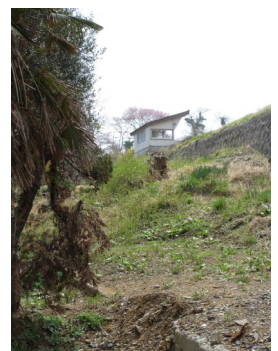
糖尿病の食事

血糖を上げるものは減らして食べる。
それは炭水化物です。米・パン・麺類など主食といわれるものを減らせば良いのです。
便秘と大腸がんにご注意！
詳しくは診察室で聴いてください。

どうなるの？ 気仙：交通の復興

大津波から1年2か月が経過しています。津波に呑まれた私も盛にアパートを借りて毎朝車で平林まで通勤しています。その途中細浦を通ります。かつて診療所と自宅がありましたのが今は更地になりました。駐車場には作業車が多数止まっていたのですが瓦礫も処理され、今は車も停まっています。時の流れを感じます。しかし通勤の道すがら「変わってないなあ」と思うこともあります。国道45号線の北行き車線の渋滞です。主な職場や学校がある大船渡、盛、猪川方面に通勤通学者が多いのでしょう。

交通事故が起こったら勿論ですが、右折車があっただけでも渋滞はひどくなります。まだ車を使える人たちはいいでしょう。足を持たない交通弱者はどうでしょう？高田では患者さんが高田病院に行くのも大変です。「気仙に時々戻ってきたくとも足がないためどうにもならない」とこぼす内陸の仮設住宅の人がいるのを知っています。気仙沼線はBRT(レールをはずしてバスを線路に走らす方法)の導入を決めました。年内に完成するそうです。わが気仙もプライドを捨てて、二線堤構想も思いとどまりBRTを選択すべきでは？



細浦駅のあと、無惨なり：滝田医院側からホームを望む。