

滝田医院ニュース 第34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



「タキタ病院さ、行ったヶ、休みだった。いづだり休みで困るなあ」
「おんつあ、ケータイ見れば休みの日、全部書いてあんのす。上のへんなものをケータイさ読み取りさせれば一発なのす」
「はあ～」
「わがんねば、おめさまの家のあんこや姉っこにやってもらわっせん」

- 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。またお盆の日程をお知らせします。8月13日(月)は通常診療。14日(火)も当番医で通常診療。8月15日(水)から17日(金)までは休診、18日(土)は午前診療です。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では早くから発表します。ぜひご覧ください。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。

梅雨時。食べ物に注意しましょう

時節柄、食べ物が引き起こす胃腸炎(腹痛、下痢、嘔吐)や蕁麻疹に注意しましょう。

一般的な注意よりも診察室の会話から皆さんがあまりご存じないと思われることをお伝えします。

① 生の魚はいくら冷蔵庫に入れておいても、時間がたてば蕁麻疹を起こしやすくなります。

魚の身にはヒスタミンというアミノ酸が含まれていますが、時間がたつと化学変化を起こしてヒスタミンという物質になります。このヒスタミンが蕁麻疹を引き起こします。実際に蕁麻疹になるかどうかは食べた人の体調によりますが、生の魚はなるべく早めに食べたほうが良いようです。冷蔵庫に入れても一昼夜たったもの

は口にしないのが良いでしょう。

② 他の家族にうつさないようにするために、タオルの共用は避けましょう。盲点になるのは洗面所やトイレに置いてあるタオルです。普通のお宅は共用だともいますが、下痢や嘔吐の家族がいる時は患者用と他の家族用のタオルは分けることが重要です。吐物の処理に使ったタオル、ふきんなども捨てたほうが無難です。

③ おなかググルというだけで、下痢や吐き気などの症状がなければ放っておいてよいでしょう。心配ならば市販の整腸剤(ビオフェルミンなど)を飲めば落ち着きます。

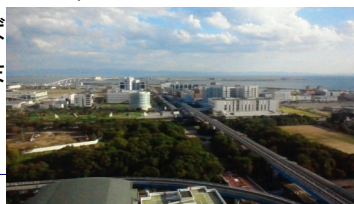


写真:神戸のポートアイランドです。後方にスパコンの「京」や神戸空港があります。神戸は震災の後も発展を続けています

お薬をもらった時、注意する点

お薬は病気を治す大事な手段の一つです。ただしすべての薬は毒と紙一重です。その病気の患者さんに適正な量で適正な使用をした場合に薬としての効果を発揮します。それ以外の使用では毒として働いてしまうことがあります。だからこそ医師や薬剤師がいるのです。薬が毒として働かないようにするために皆さんの注意も必要です。①薬を飲む回数は処方された

おりをお願いします。自分で勝手に増やすことは厳禁です。②他人へ貸すこともやめてください。薬はその人のために処方してあります。③薬は勝手に捨てないでください。自分に合わないと思った時は医師にもう出てください。④薬は健康保険のおかげで安く買うことができます。薬を紛失した時は自費になり、通常の3~10倍の薬代にびっくりすることになります。薬はなくさないようにご注意ください。

目次:

胃腸炎とじんましん 1



お薬の注意点 1

心の病 2

滝田医院ニュースを続ける意味 2

BRTって何?知らない間に決められますよ。 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。



ふるセン時代の当院

心の病と気仙人

気仙人は誇り高い人が多いと思います。今回の大津波でもその誇り高さを発揮しました。「支援に来たのに却って気遣いを受けた、」と他県から復興に来た人たちも感銘を受けています。

それはそれで素晴らしいことなのですが、それで良いのでしょうか？却って仇になっているような気がします。弱い心を人に見せずに突っ張っているといつか破綻が来ます。それは「うつ病」という形で来たり、いきなり自殺となってしまうこともあります。

気仙の状況が状況だけにすぐに解決にはならないかもしれませんが、他人に悩みを

打ち明けるだけで気が楽になる場合もあるということを知ってほしいと思います。

診察室の中で話してもらってもいいし、岩手県医師会の高田診療所には「こころのケア」チームが診療をしています。(おもに岩手医大の精神科の先生方です。)

不眠の人が眠れるようになっただけでも前進だと思えます。よく「くせになるから」という理由で睡眠薬を毛嫌いな患者さんもいます。確かに依存性がつく薬は少なくありませんが、それで何が悪いのか？と逆に聞きたい。不眠を放っておいた結果、心の病のみならず高血圧や糖尿病の悪化につながる人が多いことが判明しています。



仙台七夕

「滝田医院ニュース」を続ける意味とは？

この新聞は不定期で発行してきました。窓口で配った時期もありましたが、最近は診察室で直接患者さんに配っています。なかには「楽しみにしている」と言ってくださる方もいらっしゃいますが、鼻で笑いながらしょうがなく受け取る方も見受けられます。先日或る患者さんに言われました。

「新しい病院をつくるために宣伝してんだべ」

一瞬にして心が折れました。この院内

報は一人で編集から印刷まで行っています。手間と金がかかります。ただの宣伝なら、他の医院さんがやるように頻りに広告を出せばいいことです。広告ならば、かかるのは金だけです。なぜ私が高額をかけてこの院内報を作るのか？それは患者さんと医師との良い関係を築きたいからです。特に慢性の患者さんは一生のお付き合いになります。また日頃の心がけ一つで病気を予防することもできます。それなら正しい情報を提供し患者さんが気持ちよく医療を受けられる、或いは受けなくともよい環境が必要だと思えます。

「本物のBRT」をつよく望む (JRに物申す)

バス・ラピッド・トランジット (Bus Rapid Transit, BRT) とは、バスを用いた大量公共交通システムを指すのだそうです。常設の専用走行空間 (専用バスレーン) を有し、通常の路線バスのような渋滞の影響を受けることなく、高速かつ定時運行を実現するのです。鉄道のように巨額の設備投資や維持費用は必要ありません。気仙のJR線もバス専用道路に作り直し、便数と駅を増やす。通常のバスでなく低床 (ノンステップ) 車かつ連結できるようにすれば、高校生やお年寄りなどの交通弱者にとっては充分JR線の代用になります。

気仙沼線では既にBRTの工事が始まり、県内は山田線もJRからの提案がありました。しかし山田線はエセBRTと言わざるを得ません。専用バスレーンがたった2割なのです。残り8割は従来のバスと全く同じもの。高速定時走行は無理です。私はJRも営利企業なので、採算が取れないローカル線の鉄路再建を期待するのは無謀だと思っています。しかしBRTと称してエセものを押し付けられるのに従ってはなりません。鉄路の代替になるのは飽くまで100%の専用バスレーンを有する「本物のBRT」しかありません。

痩せるため ゆっくり
良く噛んで食べる

ゆっくり良く噛んで食べると、人間の満腹中枢は満足し結果的に食べる量は少なくて済みます。胃腸への負担も減ります。年に見合った食事をしましょう。



懐かしい細浦の「電気部屋」
(処置室)