

滝田医院ニュース 第37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

- 11月の臨時休診日は17日(土曜日)です。3日も祝日ですので11月の土曜日は隔週で休みとなります。ご注意ください。年末年始の休診日や休日当番医などは当院のホームページやケータイサイトでは早くから発表しています。ぜひご覧ください。
- 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。
- 「気仙新聞」第12号で「明日に向かって頑張っている気仙人」として滝田医師が取り上げられました。数に限りはありますが院内待合室に置いています。ご自由にお持ち帰りください。市役所や合庁にも置いてあります。



「行ってみたら休
みだった滝田医
院」と言わせないため
の必需品がケータイサイ
トです。こまめに更新し
ていますので一発で休診
日がわかります。登録料
などは一切かかりませ
ん。上のバーコードを読
み取ればサイトに行けま
す。

寒さ本番！体をいたわりましょう。

ついこの前まで「暑い暑い」と
言っていたのが嘘のように、日毎
に寒くなってきました。

さあ、寒さ対策を考えましょう！

1)無理をせず規則正しい生活を
しましょう。無理をしたり、慣れな
いことをすると体に負担がかかります。

2)食事に気を配りましょう。暖か
いものを食べたり、生姜など体を
中から温めるものを使って料理
しましょう。

3)インフルエンザの予防接種を
開始しています。例年接種される
方は忘れずに。

4)寒いと言って家の中に閉じこ

もらずに、適度に運動をしまし
ょう。一日30分の急ぎ足の散歩は
元気で長生きする秘訣です。

4)寝ているときの寒さ対策は電
気毛布ではなく湯たんぽを勧め
ます。低温やけどには注意してく
ださい。

5)皮膚が乾燥するとかゆみの素
になります。入浴後に保湿剤を
塗るとこれ
からのか
ゆみを大
分防ぐこ
が出来ま
す。



写真：細浦・滝田医院北側 紅葉がきれいでした。

予約制にご協力ください。

平成20年1月に私はクモ膜下出血で倒
れ一時は生死の境を彷徨いました。一命
は取り留めた後も今の仕事に復職するの
は難しいと考えられた時期がありました。
しかし幸運にも同年10月に本格復帰する
ことが出来ました。その際に導入したのが
今も続く「予約制」です。勿論患者さんの
待ち時間などの負担を取るのが大事な理
由です。しかし私自身の負担を軽くするこ

とも理由の一つなをご存知でしょうか？
医者たる限りは不時の診療依頼には対応
しなければなりません。しかし定期受診の
患者さんだけでも診療を把握しておきたい
のです。当院の職員も3名とぎりぎりの人
数でやっています。予約してあれば電子カル
テでの準備も朝から整います。慢性の
病気で定期的に受診する患者さんは予約
制に協力されるのを切に希望します。(殆
どの患者さんには協力頂いています)

目次:

冬に備える	1
予約制に協力してください	1
意外な薬の話	2
自己血糖測定 実践編	2
茶屋前の時計台	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。



意外と知らない お薬の話

「面倒なので医者の前ではあまり薬の話はしないことにしている。薬局で薬をもらう時に薬剤師に言えばよい」そう思っている方は居ませんか？ これは間違いです。薬剤師が単独で処方を変更することは出来ません。必ず薬剤師から病院に問い合わせが来るのです。病院にかかる前に、不要なお薬や欲しいお薬などをチェックしておくといでしょう。

「風邪をひいたので、薬は鼻水止め、咳止め、痛み止め、熱さましが欲しい」という患者さんが多いです。痛み止めと熱さましは同じ成分です。鼻水や咳を止める薬は、花粉症などの薬と同じ成分です。風邪だけに使う薬は基本的にはありません。つまり耳鼻科や整形外科の薬も内科で出す風邪薬と重なってしまうことが多いのです。他の病院から処方を受けている人はお薬手帳を見せてください。



自己血糖測定のすすめ 実践編

自己血糖測定をすでに数人の方が始めています。勘違いしないでほしいのは「いい数字を医者に見せるために」やってもらうものではないという事です。

良い例を紹介します。50代の男性の方です。ある日ごはん軽く一膳を主食にし、副食として焼肉を食べました。食後の血糖は150くらいであまり上がりませんでした。別の日にごはんなしで冷麺だけを食いました。すると血糖は250以上に上がったという事でびっくりされたそうです。これは医者から見れば当然のことで普段からおはなししている事なのです

が、実際に自分の体で確かめられて、かなり驚いたそうです。そして周りの人にこの体験を話してくれているそうです。どうしても麺類やパンは「軽い食べ物」という印象が強く、血糖もさほど上がらないだろうと予測される方が多いのですが、それは間違いです。この患者さんの様に、自己血糖測定を一か月くらいやると、自分によいもの、悪いものがわかってきます。

自己血糖測定はインスリン注射をしていない患者さんは保険がききません。1か月分で4千円くらいの実費を頂いています。

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。

誕生日にあたって 個人的感想

今月で満52歳になります。今更「おめでとう」など言われることは期待していませんが、誕生日になると忘れずに思う事があります。それは亡き父母への感謝です。私が30代の初めに母は57歳で亡くなりました。また30代の終わりに父は72歳で亡くなりました。生きていれば二人とも80代。認知症になったり寝たきりになったりして大変な状況だったかもしれません。

私の幼い頃の仙台やいわき市(当

時は勿来市)時代を知る人はこの世に誰もいません。また今の私を見てあの世の父母は意外に思うかもしれません。とにかく父母には反抗し迷惑をかけ心配させました。今の私ができるのは、今まで私を生かしてくれた父母に感謝する事だけです。

今から思います。あの世に行ったら父母にいろいろ報告して、褒めてもらいたい。(この世には褒めてくれる人なんていませんからね。)



細浦・滝田医院跡