

# 滝田医院ニュース 第35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

- 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が。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。



「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。

## メモ書きのすすめ!

皆さんはあまりメモをとる習慣がないようです。人間というものは忘れやすい動物です。普段の診療で思う事があります。まず診察室で話したいことをメモして来たら如何でしょうか?こんな私の前でも緊張して思っている内容を忘れてしまう人が少なからずいます。小さなメモ帳を買ってその診察日を書き、例えば湿布を欲しいなら「シップ」と書いておけばいいでしょう。ちゃんと言えたら横線を引いて消せばよいのです。症状も書いておけばよいでしょう。いつからどんな症状が出てきたのか。ずーっと続く症状な

のか、途切れ途切れの症状なのか、などを書いておけば診療にも参考になります。

また予約日を忘れる人もいます。診察券の裏面に記入していますが細かい字でよく見えないことがあります(申し訳ありません)。この時はメモ帳やカレンダーに書き写しておくといいでしょう。

ただ「具合が悪い」と言うだけでは医者は何もわからないのです。患者さんが情報を提供してくれることによって正確な診立てが出来ます。メモ帳は医者  
と患者さんの共同作戦の  
大事な武器となります。



写真:リアスホール たしかに角度によっては穴通し壁にも見えますね。

## 日野原先生にごあいさつしました。(満100歳の現役医師、聖路加病院理事長)

去る6月27日、盛岡市で岩手県医師会総会が開催されました。東京の聖路加病院理事長で満100歳の現役医師として有名な日野原重明先生(右写真)がご講演をされました。医療は医師のみならず看護師と協働していくべきだ、との趣旨でした。驚いたのは70分間、立ちっ放しでエネルギーギッシュに話されたことでした。終了後宴席がありました。始めだけ着席されて

早々に居なくなられるだろうと思った私の予想は見事に外れました。何と最後までいらしたのです。いい機会なので私もお挨拶に伺いました。「被災地から来ました」というと真剣に私の話を聞いて下さいました。先生のご本は生憎読んだことはありませんが、満100歳でお元気な先生の姿に感銘を受けました。先生から見れば当院の患者さんは皆、お坊ちゃんお嬢ちゃんですね!

### 目次:

メモ帳の勧め	1
満100歳の迫力!	1
風邪薬	2
自己血糖測定	2
末崎ロード	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。

## 風邪薬の話

「風邪薬をくれ」と患者さんは良く言います。しかし医者としてはある意味難しい問題があります。それは根本的に風邪を治す薬はないからです。のどの痛みや発熱には鎮痛解熱剤、鼻水には抗ヒスタミン剤などを出します。ところが鎮痛剤は関節の痛みにも使います。また抗ヒスタミン剤は花粉症やアレルギーにも使います。したがって耳鼻科や整形外科に通って定期的に薬を貰っている患者さんが内科に風邪の治療を望

んできた場合、内科の医者は注意が必要なのです。お薬が重なってしまう恐れがあるからです。ですから、診察時には今飲んでる薬を必ず教えてください。「お薬手帳」を持っているときは必ず提出してください。医者が見逃した場合でも調剤薬局の薬剤師さんがチェックしてくれます。しかしその場合、薬剤師から医師に電話連絡がなされるため患者さんの待ち時間も長くなってしまいます。また複数の薬局を使うとこのチェックがなされない恐れがあります。



## 自己血糖測定はお勧めですが・・・

血圧は一時的に上がることがあります。病気ではなくとも緊張したり興奮したりすれば上がります。めまいやふらつきがあるときに偶々近くにある血圧計で測ってみて高かったりすればすべて血圧のせいにする患者さんが多いのですが、それは間違いです。

むしろ血糖が上がることが問題です。余計に増えた血糖はタンパク質と結びついて悪い物質となり血管の壁を傷害します。従って血糖が上がる病気（糖尿病）は血管病なのです。心臓や脳、

腎臓、眼底など血管の豊富な臓器が障害を受けることになります。重症の糖尿病はもちろんですが、軽症の糖尿病やその手前（食後高血糖のみ）でも血糖が上がれば血管はダメージを受けるのです。家庭血圧計が普及したのと同様に、自己血糖測定器も普及しなければならないと思います。ところが今保険がきくのはインスリン注射をしている人や妊娠糖尿病の場合だけです。本来は軽症の糖尿病患者さんから使った方が血糖のコントロールには益すると思います。

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。

## 末崎町の道路について

3.11大津波の前から問題の多い末崎の道路事情。狭隘でカーブが多い、歩道が殆どないなど。まずは計画にあるような尾根筋の県道を早く通すことです。（アップルロードの続き）また災害が襲い船河原や小友が通れなくなった時に三陸道と接続するのは山間の細い道だけです。広い道を山に通しましょう。高台移転にも弾みが見つはずです。もちろんこの道路には歩道をつけますが、既存の道に歩道をつけるのはいっそ諦める。そのかわり末崎の海の見える丘陵

地帯を縫うように舗装された幅3メートルくらいの歩道兼自転車道を作る。この歩道には車の乗り入れを禁止する。お国には「三陸自然歩道」の構想があるようなのでその先鞭として真っ先にこれを作ってしましましょう。ウォーキングの聖地として新たな観光資源にもなるかもしれない。末崎は風光明媚なのに車が怖くておちおち道路を歩けない。この現状を一挙逆転するグッドアイデアと思いますが如何でしょうか？



高田 ヤマニ醤油さん跡