

滝田医院ニュース 第43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

●当院は「予約優先制」です。定期受診の方はなるべく予約を！待ち時間が少なくなります。もちろん急病の方は予約なしで受診できます。当日の予約は出来ません。前日までは電話予約も可能です。

●**臨時休診のお知らせ:2月7日(土)、2月21日(土)は休診です。また2月14日(土)は午前11時で終了します。ご了承ください。**

2月8日(日)
は休日当番医です。午前9時から午後5時まで受け付けます
(通常通り、昼休みあり)

この冬の病気についてインフルエンザと胃腸炎

暦の上では立春ですが、寒さはまだまだ続きます。殊に気仙では、春先の「南岸低気圧」の影響で、1月よりも2月にドカ雪が降るといった印象が強いですね。車の運転は勿論、歩く場合にも滑らないように気を付けましょう。**インフルエンザ**は大流行しています。開業以来、末崎町内は小中学生が流行の主体でしたが、今季は老若男女を問わず拡がっています。予防接種は終わっていますが、接種した人は感染しても軽く済んでいる印象です。10~11月の予防接種をお勧めします。また流行期はうがい、手洗いを徹底しましょう。**感染性胃腸炎**(おなかに来るカゼ)も流行しています。家族の中での感染を避けるためには、

トイレの手拭きタオルを別々にすることは大事です。いずれも感染症は人の弱みに付け込んで発症します。規則正しい生活をおくり、疲れの蓄積や寝不足を避けましょう。また感染症を疑って来院する方もマスクをしてこない人が居るのは**驚き**です。他人へのいたわりも必要です。マスクをして待合室では静かに待ちましょう。水分を多く取ることも重要です。ごはんの後のお茶や薬を飲むときの水だけでは「水分を摂っている」とは**威張れません**。ペットボトル最低でも一日1本は飲んでください(これで皆さんお好きな**点滴1本分の**水分になります。)

目次:

インフルエンザと胃腸炎 1



スマホ版HP開始! 1

風邪薬って?(再掲) 2

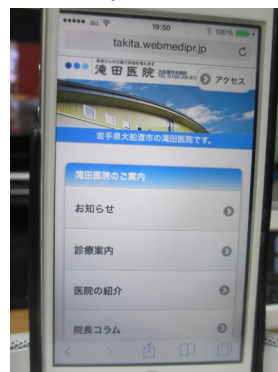
真冬の自己治療 2

未来かなえネット 2

●<http://takita.webmipr.jp/>

ホームページ スマホ版 開始しました!

2010年4月12日からインターネット上に滝田医院ホームページ(HP)を作りました。それからまる5年になろうとしているこの頃、スマートフォン(スマホ)の画面に合ったHPを新しく作りました。従来スマホでもパソコン(PC)用のHPを見るのが出来ましたが、今回からスマホで当院HPを見ると右のような画面が出てきます。わざわざ電話で聞かなくとも、休診日や診察時間がわかります。ちなみにHP開設以来最もアクセスが多いのは盛岡、次いで仙台、東京の順です。地元の皆さんもどんどん使ってください。



なおケータイ用サイト(モバイル版)も従来通り更新を続けます。

大事な話なので再掲「風邪薬」って何？

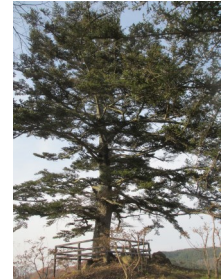
風邪薬って何でしょう？

風邪は一般にウイルス性の上気道感染を指します。症状としては咽頭痛、鼻水、鼻閉、咳、発熱などです。しかし風邪を起こすウイルスを直接退治する薬はありません。(インフルエンザを除く) それでは一体風邪薬って何？

それは消炎鎮痛剤や抗アレルギー剤などなのです。つまり整形外科から関節の痛みに対してもらっている

鎮痛剤や、耳鼻科などから花粉症のためにもらう、または皮膚科から蕁麻疹のためにもらう抗アレルギー剤などと種類が同じなのです。

内科の医者は他科の薬と重複を避けねばなりません。だからこそ、かぜ受診の際には「お薬手帳」を持ってくるか、他の医者からもらっている薬を教えてください。またあくまで「対症療法」なので、症状を詳しく教えて下さい。それに合わせて薬を考えます。(42号の記事から改変)



「樅の木は残った」
宮城県船岡城址



松嶋様が新しくなりました。江戸時代以来滝田家の氏神でしたが、津波を期に、熊野神社総代会が別当を引き受けてくださることになりました。新しく造営された御堂も鳥居も、寄付によるものです。滝田家の皆様には昨年3月にお話してあります。

真冬のセルフメディケーション（自己治療）

冬は便通が悪くなる患者さんが多くなります。なぜでしょう？一つは水分不足のためです。冬は空気が乾燥している上に、暖房により室内はますます乾燥します。すると便は硬くなります。また寒いので体の運動をしないようになると、腸の動きも弱くなります。このため便秘はひどくなります。

また皮膚が乾燥すると、外部からの刺激から皮膚を守る防壁である表面の脂(皮脂といます。)が壊されます。このため痒みが生じます。

したがって冬は水分摂取を心がけること

が大切です。また適度な運動も必要です。寒くて散歩できないときでも、室内で構いませんから体操などやってみましょう。テレビでは椅子に腰かけたまま出来る体操もやっています。腸を動かすためにはストレッチも良いでしょう。また痒いからとむやみに風呂に入ると皮脂がはがれて益々痒くなります。真冬の入浴は3~4日に一度で十分です。風呂上りに保湿剤を塗ることも有効です。

寒い日に外出するときはマスクをしましょう。寒い空気を吸わずに済むので咳や鼻水を抑えられます。

「未来かなえネット」をつくらう！

この院内報は昨年4月に第42号以来10か月間、発行できませんでした。というのも気仙全体の医療、介護、福祉の各分野が連携を取る仕組みを作るために忙しかったからです。それを「未来かなえネット」と言います。命名したのは私です。「かなえ」とは右の写真のような古代中国の器です。3本の足が丸い器を支えています。つまり2市1町が、または

医療、介護、福祉の分野が力を合わせて住民を支えていこうという意味です。また夢のような未来をかなえよう(実現しよう)という意味も兼ねています。4月にも法人を立ち上げて、住民の皆様にも説明をさせていただこうと考えています。よろしくお願ひします。一言で言えば、**未来かなえネットに登録すれば「お薬手帳」は不要になります！**

かなえ(鼎)

