



H. 21. 8. 3.

院長より

外気温はうなぎのぼりに上がり、35度（これは春に私がフィリピンで体験した気温です）までになるこの頃です。湿度が多い日本ですので、気温がそれほど高くなくても「熱中症」になりやすいのです。屋内にいるときの換気、送風に留意されるとよろしいかも。

今月の診療室から

- ① 全国的に散發的に発生をみる「新型インフルエンザ」ですが、しばらくはよろしいのですが、第2波流行及び強毒型ウイルスへの準備が必要で、われわれ開業医は秋口に、都内の某大学の大学教室を借りきってシンポジウム（医者の勉強会）を行います。ともに心の準備もしてゆきましょう。
- ② 厚労省の補正予算で、3100億円（桁違いの道路工事の予算とは比べものになりませんが）を日本全国の医療の再生のために使うことが決まっています。民主党の政権になってもこの計画は変わらないと思いますが、千葉県では全国に先駆けて「この千葉を医療崩壊から救おう」と綿密な再生計画を作り上げ、すでに計画の実行に入りました。補助金が得られれば、さらにパワーアップしていけると思います。ぜひ期待してください。
- ③ と言う一方で、先ほど市内の病院が2つ閉鎖される情報が入ってきました。なんにしても、おそらく、皆様がお考えになっているよりも病院経営は大変な様です。診療所等も、患者さんの命をもっと救おうと研究し、満足のいく医療を行おうとする活発な機関も多いのですが、頑張れば頑張るほど、この国の医療費抑制政策のための影響を受けやすいのです。
- ④ われわれの医療環境の周辺は、ドンドン IT化（情報技術が）進んできています。今だにその意識が、医師には低いようです。特に開業医の認識はさんさんたるものです。どうか、電子カルテや 医師相互の情報共有や交換ができると患者さんにとって当たり前の効率的な医療ができると信じています。
- ⑤ 自ら考えること、この重要性を院長は患者さんたちに問いかけています。あまりにも偽りの情報操作がこの世の中で行われていて、ひとのよい日本人はほとんどの方がだまされているのです。ご自分の体のことです、病気のことです。将来のことです。そして自分で判断してください。
- ⑥ フィリピン海外ドクターツアーは8月に入って第3回目の掲示になります。ほとんどバコロド市、とっても貧困層の多い地域です。何か感ずることがありましたら、幸いです。実際、すでに何か所かで発表し、医師会雑誌への掲載や、ロータリ・クラブでも講演の予定です。いつもの欧米のドクターツアーとは違った面が出てきています。



松本管理栄養士さんから

すっかり梅雨もあけて毎日暑い日が続いています。この時期は何もしなくても汗が出てきますね。みなさん、水分補給は意識して行ってくださいね。熱中症も増えてくる時期です。人間の体の60%以上は水分でこの水分の多くは汗や尿などで排泄されます。のどが渴いた時はすでに体の脱水症状が始まっていますので病気の方、年配の方は注意してください。運動時は水分だけでなく体内のミネラルも失われるのでスポーツドリンクなどもうまく利用するとよいでしょう。

院長より、

水分の補給は松本先生が言われるように、夏は特に気をつけてください。まずは熱中症、血圧の変動、血糖値の急変、脳血流量の変化によるめまい、などあり得ます。

一般には、そうは言っても秋、冬、春には代謝、排尿、発汗、排便等の水分喪失は約2L以下と言われていいますので、水分補給は2Lくらいでよろしいようです。

院長の院外の仕事（7月）

04/土 東葛地域医師会地域医療協議会 「千葉県の医療崩壊をどう防ぐか？」

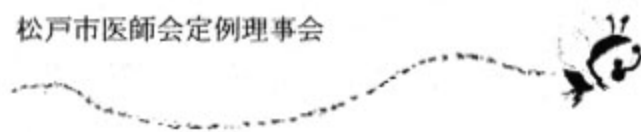
演者 二人 千葉大学医学部学長補佐と同副院長

09/木 松戸市医師会にて緊急会議・病院の危機の対応について

16/木 柏 某製薬会社にて 海外ドクターツアー・フィリッピン 講演

19/日 松戸市夜間小児救急センター 当直

21/火 松戸市医師会定例理事会



スタッフコーナー

いよいよ夏本番ですね。エコポイント、エコ減税等エコエコといわれる中、皆様どのように工夫して地球に優しい暑さ対策なさってますか？私たちは、

*ネコちゃんが居るので温度調節のため電気代上昇（フゥー！）一緒の時は扇風機使用、でも…ネコちゃんがにニャーニャーと大騒ぎ。エコ対策難しい！（S）

*エアコンはなるべく使わず扇風機で頑張っています。休みの日には涼しい所を求めて、フラフラっとなさまよっています。（F）

*冷房を使わないように涼しげなインテリアを！音のする暖簾・ひんやりラグ（I）

*起床時、帰宅時、全窓全開。入浴後の睡眠時のみ2Hタイマーでクーラーを。朝は汗だくです。（O）

*家のクーラーをコンセントを抜いて使わない事。一日中汗をかいていますが…（K）

皆様、夏を楽しんで下さいね。

担当 岡村恵美

