



## おかむら通信第 79 号

平成 23 年 11 月



皆様、寒暖の差の大きい今日この頃ですが、お元気ですか？

おそらく、この冬は、呼吸器系の感染症が、増える様相を呈しています。患者さんたちの免疫力、抵抗力がかぎとなります。

一緒に対策を考えてゆきましょうね。



### 院長より

\*最近、大変難しい患者さんが増えてきています。身体的な病気の重さもさることながら、精神的な疾患の方々、たとえば、うつ状態、仮面うつ、統合失調症、発達障害に分類される疾患、のの方も目立ちます。日常の仕事の過重労働、過度の緊張の連続、まともなルールが通用しない環境にいること、全国的な特に若い人たちの低賃金化などにさらされると、限界を超えた時、かなりきついこととなります。辛いことがあったら、お互いに、できる限り分かち合ひましょう。

\*「慢性腎臓疾患の 5 カ条」をお知らせいたしましょう。

慢性的な腎疾患をお持ちの方は、血圧があがりやすくなったり、貧血が出現したりすること多いようですが、当院に通院されておられる方々に、ご自分で自覚される以上に病状が進んでいることがよくあります。最近みなさまによくお話しするのが e-GFR 値（糸球体濾過値）です。中等度から高度低下の方がたくさんおられます。ほっておくと、腎不全や重い合併症を引き起こします。

- 1 水分の過剰摂取や極端な制限はやめましょう。
- 2 食塩摂取一日 6g 未満です。
- 3 アルコールは日本酒 1 合以下、女性はもっと少なく。
- 4 たばこはやめます。
- 5 太らないようにほどほどの運動を



詳しい話は、診察室で追加します。

\*イギリスツアーの 4 回シリーズのうち第 4 弾が 11 月初旬から掲示予定です。少し遅れますがよろしくご覧ください。

### 10 月の院長の院外活動

03/ 千葉県地域医療共用連携パス 千葉大 藤田教授 講演 衛生会館にて

- 06/ 松戸中央RCにて 「職業奉仕について」私が卓話 松戸伊勢丹
- 10/ ちびっこサッカー大会 医師として現場待機 千駄堀
- 13/ IT専門家 井上氏と懇談 松戸市内にて 業界から見た医療の世界、
- 14/ 当院 CR (Computed radiography) 導入のための会議 当院にて
- 16/ 松戸市内 朝の清掃大会 参加 松戸駅西口から開始、
- 28/ 異業種と懇談 さまざまな方面からの考察も大事ですね。
- 31/ 牧の原小学校 就学時健診と校長先生との懇談、 久しぶりにくったなく、長話をさせていただきました。

8月米から、医療事務で、  
入職しました。松本です。  
まだまだ不慣れな点か、  
多々有りますが...  
よろしくお願ひ致します、  
ペコリ ☺



はじめまして!! 処置室で患者さん  
のお世話をさせて頂いて  
おります。伊藤好美と申します。  
患者さんの病状が少しでも  
回復していただけるよう一生懸命  
処置のお手伝いをさせて頂いて  
ます。どうぞよろしく  
お願ひ致します。☺  
ペコリ

○○の秋...

院長 ... 味のあるメランコリー

岡村(漁) ... 夏の終わりにせん定したバラが、  
順々に咲き揃うのが楽しみです。

佐藤 ... うちのニヤンコのレオくんの介護に  
明け暮れている 今日この頃どおえーす

古谷 ... 秋といえば... 食欲の秋ですが、  
赤身の魚でアレルギーがでて、好きな  
マグロのお寿司が(禁)となりました。  
マグロ 食べたいっ!

青木 ... ダイエットの秋 ... 夏と同じような  
食事の取り方をしていたら最近 体重  
増加してしまいました。なので、  
ストレッチをして、同じでも 腰固りが  
シヤツ°できるよう がんばります ☺



周東

スイーツの秋  
(チョコレート)

高根沢

ドライブの秋

伊藤

紅葉を見ながらの  
温泉を楽しみたい  
なあ〜

松本

おしゃれの秋

11月担当

松本でした ☺