



# おかむら通信第 81 号

平成 24 年 1 月

皆様、あけましておめでとうございます。とはいっても、そうではない方々が大勢いるのだと思います。大きな災害、人災により東北地方、千葉、そして広く関東地区まで影響を及ぼしているようですが、さらに世界規模で政治、経済の破綻のため厳しき格差社会に突入しているため、多くの人が影響を受けるものと推察されます。

精神面の疲労などをきっかけとして体調を崩さないようにして下さい。

## 院長より

「これからは完膚なきまでに民主主義は崩壊し、人の心はみだれ、荒び、今を生きる人々にとって大変つらい時代になっていきます。乗り切るためにはどうしたらいいでしょう。

これから出てこないリーダーに頼ろうとするのではなく、われわれが自分たちで物事を考え判断し、早く目覚める必要があるのではないのでしょうか？

世界を牛耳る 1%の人間にやりたい放題させておくわけにはいかないのです。実は世界各所でその動きが始まっています。ウォールストリートに占拠せよ、(Occupy wall street!?) もその一つです。本当に苦しんだこの日本からほんとうの考えが芽生えることを期待します。」

## 日常診療で感じたこと、

●インフルエンザが流行り始めてさらに勢いが増しそうです。特に高齢の方、疾病を有する方、お若くても忙しすぎて免疫力が落ちている方で。ワクチンをまだおうちでない方は、ご相談ください。

◎先月から入院が必要な患者さんが急速に増えて、諸事情で入院ができない方には当院外来で治療をしています。緊急転送入院は 3 名、長時間お待ちの方も多くいらっしゃいました。できるだけ病状に合わせ、融通をきかせられるように努力いたしますので、よろしくお願い致します。一方、一部スタッフが慣れていないため、精神的にギブアップした者もおりました。この点でもスタッフ移動のため皆様にご迷惑をおかけいたしますが、ご容赦くださいませ。

○運動の効用について、運動はすればするほど良いとお思いではありませんか？動脈硬化が進んでおられる方は、やりすぎるとよけい血液が凝固しやすくなるようです。ほどほどがよいのです。疲れすぎないくらい。人にもよりますが、毎日 30 分くらいでしょうか？

## ◎糖尿病と病気の日、食事をとる時間、食事量について、

だれでもご存知と思いますが、食事を摂らない、摂れない、食欲がなく食べられない日は糖尿病の薬を飲まない。ご存知ですね。





食事を摂る時間を定刻にしないと、つまり、朝は食べなかったり、遅い朝食だったり、不規則なとり方をしていると血糖値は不安定になり、低血糖やら、高血糖やら、誠にまずいことになりますのでご注意ください。

食べる量が少なすぎても同じことが起こりえます。

●いまだに、摂取する水分の多すぎる方が 散見されます。どうかお考えください。腎臓が悪かったり、高血圧症だったり、心臓病をお持ちの方だったり、脳梗塞や全身の動脈硬化のある方、糖尿病の重症な方、どうしますか？

○最近、本当に 精神疾患（うつ、情緒不安定、不安神経症、統合失調症）をお持ちの方が多くなりました。じっくりと、診察室でなるべく時間をおとりせざるをえません。さらに待ち時間が増える可能性も秘めています。

◎日本では一人診察時間 15分ベースというルールもありませんので、短時間に根をつめて診療にあたります。スタッフも頭に血が昇ることもありえます、その時は大目に見ていただければ、幸いです。

○最近、他医療機関にお掛りの方が増えています。新患の方も含めてできるだけお薬手帳をお持ちになるか、服用中のお薬を教えてください。薬の相互作用の問題や、重複がないようにしましょう。

◎膀胱疾患が注目されています。確かに診断が一般的にされにくく、発見も遅れがちです。症状が目立たなかったり、整形外科に行ったり、重病で発見されることのないようにしましょう。

●隠れていた血管系疾患、発見が遅れた膀胱癌、一般の各種癌などの悪性疾患が増えています。症状のでないうちに見つけ、早く治療にもってゆきましょう。

81号 担当は 佐藤です。

皆様 明けまして おめでとーございます。

今年も スタッフ一同

笑顔が一番♡で 頑張っ て 行きたい と思います。

少しでも スタッフの 笑顔で

心も 体も 元気 になって 頂ければ

幸いです。



もっ と 上手な 字 が 書 け れ ば と 思 っ て いる 佐 藤 だ け だ。エヘッ♡

♡

