



ご挨拶

今回、おかむら通信の 別冊を 作るにあたって、皆様にお話ししたいことがあまりにもあるので、それらを吐露したいとおもったのです。内容は以前と変わりありません、院長の外来で、患者さんの皆様と、話しくせないこと。患者さんから何からの質問など聞けなくて患者さん・医師の心の交流が出来なくなってしまう危機感に陥ったからです。

まずは、一か月ごとになるかな、とにかく 別冊第一号をつくってみました。どうぞよろしく皆さんからもご意見、もっと聞きたいこと、質問したいことがあったら外来時あるいは質問箱でも言ってください。

院長の診察室より

- ①心臓血管系の 動脈硬化の変化はまず自分では気が付きませんよ、
- ②しかし何か自分で、わずかの変化、微妙な異常がわかるようになるといいですね。出来ないことではありません。
- ③血圧は誰しも、上がったたり下がったりするのですよ、 平均がどのくらいかが大事です。
- ④腎臓の病気の変化は、自分でもわかりにくいですが、ちょっとした変化を医師が発見し、早めの治療へ持ってゆくのです。
- ⑤体重を減らすのは難しいですね。外来で一緒に対策を練りましょう。
- ⑥3回目のワクチンは、もちろん打った方がいいでしょう。令和4年1月から順番に。
- ⑦コロナにしろ何にしろ、病気と言うのは、どうにかして早く見つけて、早く治療を始めれば、素晴らしい結果が待っています。これが難しいのですね。
- ⑧女性の自殺が、昨年以降より 35%増えたそうです。精神科の先生より。
- ⑨大酒 3日 3晩のみあかすと、危ないのですよ。急性血圧上昇による脳血管破綻と急性心停止が考えられます。知ってましたか？
- ⑩コロナワクチンに効果のあるワクチン配布が急務です。のんびりしているとオミクロンのほかにどんどん変異株がでてきてまたまた地球全体が脅かされます。もう勘弁して。
- ⑪どこかの国には、GP（総合診療医）の医者はゼンゼン増えていませんね、開業医すべてが総合診療の勉強をしてほしいですね、ほんの一部の強い意志のある先生方が、自ら世界に、国内でも優秀な病院へ行って勉強されています。
- ⑫まず何かあったら飛んでいきましょう、知るのは後でいいのです。世界の記者の標語です。
- ⑬最近高齢者のしつこい便秘に対する治療薬を見つけました。よいようですよ。
- ⑭漢方薬の勉強を半年前から積極的に始めてますが、あるものは劇的に効くものがあることがわかってきました。もちろん相性があるのですが、副作用もあります。
- ⑮最近、国内で抗血栓剤による消化管出血が、問題になっています。急な出血をきたし命にかかわることも少なくないようです。あらかじめ、消化管を守っておくのがよいようです。





⑯ドックの結果をお持ちになって来院される方が多いのですが、検査をした後、その施設側の説明が不十分な事がままあります。個々の検査結果から見えてくるものはデータだけ見てもわかりにくいことがあります、当院ではそれらを総合的にみて、診断しなおし、追加の必要な精査の計画をつくり、今後の治療に役立てていきたいと思ひます。

⑰当院待合室 TV のそばに「質問コーナー」の箱があります。みなさん遠慮なくどしどしご意見をお書きください。当院としても大変ためになります。

⑱老人には老人の（言い方が良くないですが）医療の在り方があります。少なくとも米国には「geriatrics」老人医学 があるのですよ。たとえば高齢の方に血圧の薬を使わないほうがいいのか、などといったら馬鹿にされてしまいます。

⑲このところわけのわからない化学物質、昔話題になった食べてはいけない環境物質などが、海外から入り込んでいるとの情報があります。日本国内で中年以上の女性のすい臓がんの発生が急上昇していることと関連はないのでしょうか？

⑳糖尿病で治療中の方がたへ、「病氣の日」というのがあるのをご存知ですか？大切なことです。体調がわるかったり、風邪ひいたり、ご飯を食べれなくなった日は糖尿病の薬はお休みしてください。空腹で薬を飲むと、低血糖になってしまうからです。

㉑糖尿の病の方にもう一つ、とくに朝、「早食い」これはやめてください、食後の血糖の急上昇を招き、長年やっていると、全身の血管の動脈硬化などがもっと進んでしまいます。

㉒コロナ感染症のあおりを食って、実際の重い病氣の方が医療機関に受診しにくくなっています。がん病變の進行、重症腎障害、脳卒中、急性心不全、肺病悪化、、、などなどあまりよくないことです。

㉓タバコ+アルコールはよくないですよ。知らずのうちに下肢動脈閉塞をおこしますよ、わかっていますか？ 脳梗塞・肺癌・重症肺炎腫・腎不全・精神障害は当然です。

㉔再び「帯状疱疹ウイルス感染症」がふえてきていますね。人間の体の変調、特に免疫力の低下がその、発症に影響を及ぼしています。重症化するケースはすぐ、神経ブロックを受けましょう。麻酔科標榜医のところへ。

㉕当院では、皆さんが受けられる画像診断検査に対して必ず 2 重チェックするようにしています。見逃しがないようにするためです。

㉖皆さん、自宅での家庭血圧測定は、とっても大事なことです。どうしても無理な方は一日おきでも、時間に関係なくとも、随時にはかるのもいいですよ。随時血圧測定と言ひます。

㉗知っていますか？外国では高血圧の事を何と呼ぶか、静かなる殺人者 です。

㉘最近特に TG（中性脂肪）の高値が、心血管系（心臓、末梢血管系）への病變悪化に影響を及ぼしていることがわかってきています。

今回はとりあえず、このくらいにして。 院長



お正月は、お家でゆっくり
箱根馬尺伝を見ました。
チーム一丸となって、たすきを繋ぐ
姿に、感重おしました。 鳥津

