

診療所からの
お便りです。

イマコシ ほうとく 2019年 12月号



〒519-2505
大台町江馬127 報徳診療所
TEL 0598-76-1133

大切な手帳

気温も下がり、店のあちこちには来年の手帳が並び始めています。生活の中で手帳を愛用している方も多いのではないのでしょうか？大事なことや予定を書き留めたり、日記や家計簿代わりにと、小さな手帳は便利なものです。そんな中で薬局や医療機関からよく渡されるものに「お薬手帳」「**血圧手帳**」があります。

「お薬手帳」：薬局で「シール貼っておいてください」などと言われ、つい忘れて捨ててしまったという方もいると思いますが、この手帳一冊で現在どういう治療を受けていて昔はどうだったか、病気がうまくコントロールできているかなど、皆さんの体の情報がたくさん分かります。私が東日本大震災の医療支援に行っていた時のことです。病院は全壊しカルテも何もなく、患者さんは家も流され、当然薬もない状態で仮設診療所にみえます。「どんな薬を飲んでましたか？」「白いまーるい線の入ったくすりです」。そんな会話の中から投与されていた薬を探し出し、状態を把握するのは至難の業でした。いざという時のために、ひとつ前に使っていたお薬手帳をぜひ「緊急持ち出し袋」の中に入れておいてください。



「**血圧手帳**」：当診療所では受診の時まず血圧を測ります。血圧の薬を飲んでいる方などは重要なチェックの一つです。よく聞くのが「うちで測るとこんなに高くないですよ～！」の言葉です。そうなんです。医師や警察官など制服を着た人の前では何となく緊張して血圧が上がる。一般に「白衣高血圧」という診断名があるほどです。この血圧を基準に降圧剤を出すと効きすぎて、自宅では血圧が下がりすぎることがあります。また自宅では薬の効いてくるタイミングによって朝が高いのに夜が低かったり。逆の場合もあります。血圧コントロールには自宅の血圧が非常に重要です。降圧剤を飲んでいる方でお家に血圧計のある方は、できれば一日二回、朝食前とお風呂の前くらいに血圧を測って手帳に書いて持ってきてください。毎日でなくても結構です。

お子様のいる方は「母子手帳」を大事に持っていたはず。「お薬手帳」や「血圧手帳」もそれと同じくらい自分にとって大事なもののなのです。年の瀬、自分の体を振り返る意味でこれらの「手帳」をめくってみてはいかがでしょうか？

所長 松島 康

豪雨災害被害者支援のための募金を行います

報徳診療所では豪雨により災害に遭われた方々に、義援金を送る目的でバザーを行っています。診療所玄関にコーナーを設けています。ぜひご覧ください。

金額は特に決まっておりませんので、お気持ちだけ募金箱に入れていただければ幸いです。



冬の血圧とヒートショック

ヒートショックは、急激な温度変化により血圧が急上昇・急低下して起こります。血圧の変動は心臓に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞につながりかねません。冬は居室との温度差が大きい浴室・トイレ・廊下など、注意が必要です。高齢者が自宅で亡くなる原因の4分の1がヒートショックだとも言われています！

～未然に防ぐために～

- ①脱衣所やトイレにも暖房器具を設置し、暖めておく。
- ②入浴時は浴室を暖めておく。浴槽の蓋を開けておいたり、床や壁に温かいシャワーをまく。
- ③徐々に体を温める。体の末端からかけ湯をしながら、浴槽に入る。

- ④浴槽は40℃以下のお湯にし、長湯しない。

出るときは浴槽から一気に立ち上がらない。

- ⑤家族や同居人がいる場合は、「お風呂に行ってくる。」と一声かけていく。

今日は入浴が長いな...と思い様子を見に来てもらうことで、発見が早く、死を免れたケースもあるそうです。

※さらに冬季の「かくれ脱水」にも注意が必要です。

乾燥した空気、暖房器具の使用により、皮膚や粘膜、呼気からゆっくりと水分を奪っていきます。冬も水分補給を心がけ、加湿器の使用も効果的です。



○診療所からのお知らせ

○インフルエンザ予防接種の予約受付について。

インフルエンザ予防接種をご希望の方は、予約が必要です。

※詳しい日時は予約の際にご確認ください。

(予約受付時間 平日 9時～16時まで TEL: 76-1133)

○住民健診結果説明会

12月13日(金) 13:30～15:00

大台町役場 本庁(佐原)にて行います。

○骨検診があります。

検診日程: 11月30日(土) 12月1日(日) 12月14日(土) 12月15日(日)

受付時間: 8時30分～15時

※検診の所要時間は1時間～1時間30分程度です。

受診時のお願い: ストッキング・タイツの着用は避けてください。

※裸足になって頂く検査がありますが、更衣スペースはありません。

都合により受診されない場合は、電話等で連絡をお願いします。



○年末年始の休診のお知らせ。

12月28日(土)から1月5日(日)まで休診となります。

松阪市休日夜間応急診療所 『TEL:0598-23-1364』

受診可能な医療機関のご案内は、救急医療情報センター 『TEL:059-229-1199』まで。

○外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30～11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30～11:30	—	松原	—	—	—
午後	内科 13:30～16:30	松島	松島※	松島	増井	増井
	整形 14:00～15:30	—	—	—	—	竹上

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	9:00～11:00	—	—	—	—	松島
	午後 13:30～15:00	増井	—	—	—	—

☆初診時・月初めの受診の際には、
受付へ保険証、福祉医療受給者証
の提示をお願いします。

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。