

患者様から「最も信頼され選ばれる病院」を目指します。

# 摩周の風

2010.2月号 Vol.24

弟子屈町泉2丁目3番1号  
TEL015-482-2241  
JA北海道厚生連  
摩周厚生病院

## 早くよくなってね



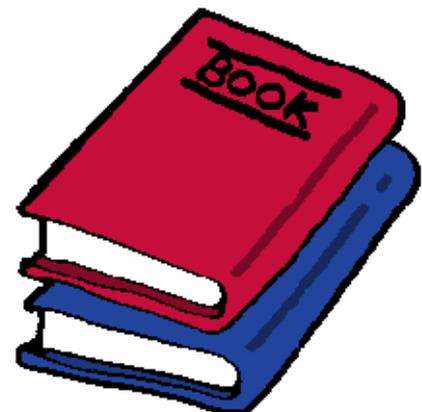
毎年冬になると、病院の正面玄関にかわいい雪だるまの兄弟が登場します。今年は3人兄弟です。晴れの日も雪の日も「早くよくなってね」と患者様をお出迎えしていますが、実は、私たち職員もあの3兄弟を見ていつも元気をもらっています。

毎年ご紹介していますが、雪だるまの生みの親は夜警さんでもあります。パークゴルフの腕は一級品です！！

## 院長コラム～晴耕雨読～

最近、冬ごもりの状態が多い。この1カ月に読んだ本の一部から紹介。「100年予測」ジョージ・フリードマン（早川書房）；地政学的に世界情勢を予測したもの。21世紀も日本は、波乱万丈のようだ。「日本語が亡びるとき」水村美笛（筑摩書房）；英語が普遍語となる中、日本語を大切にしながら日本語教育を考え直そうと主張する筆者の必死さが伝わる。「ドル亡き後の世界」副島隆彦（祥伝社）「衝撃！EUパワー」大前研一（朝日新聞出版）「本当にヤバイ！欧州経済」渡邊哲也（彩図社）；これらは現在の金融・財政問題と今後を扱ったもの。我々の生活に直接影響が及ぶ金融・財政問題からは今後目が離せない。ドルの基軸通貨体制は崩壊？もしそうなら、新通貨の名前はユーロならず‘ワイロ’というのは如何か。「農協の大罪」山下一仁（宝島社新書）；今後は自由貿易協定（FTA）が進む中、現在の農政やJA・農協の対応はこれでよいのか？

色々教えられる読書は楽しい。





気管支や鼻腔（鼻の穴）にウイルスや細菌、冷たい空気、ほこりなどが入ると、粘膜が分泌物を増やし、それを押し出そうとして咳や鼻水が出ます。咳や鼻水は、異物が体の中に入らないように押し出す、生体の防御反応といえます。

### 【どんな咳をしていますか？】

冬の風邪などや気温の変化で出る咳は、コンコンと乾いた咳。たんがからんで出る咳はゴホンゴホンと湿った咳です。またコンコンコンコンと、頻繁に咳をし、それが長く続くのは百日咳の疑い。呼吸をするたびにゼロゼロ、ゼイゼイするのは喘鳴ぜんめいといい、多くは大きくなるにつれて治っていきます。息をヒューヒューと、吐くときに苦しそうな咳は、喘息ぜんそくの場合があります。

### 【心配のない咳・鼻水】

朝方や夕方の気温が急激に下がった際に出るコンコンという咳や鼻水は、体の中に急に冷たい空気が入らないようにするための生体の防御反応です。

冷たい空気を吸わないように少し部屋を暖めて。衣服を多く着せるなど体を温めすぎると、逆に咳がひどくなる場合があります。昼間軽い咳をしていますが、夜寝てしまうと出ないという場合は様子を見ていても大丈夫です。

### 【咳以外の他の症状に注意】

発熱、嘔吐、下痢、体がぐったりしている、元気がないなど、咳以外の症状があれば、すぐに病院へ。また、他に症状がないのに咳だけ続く場合、気がつかないうちに何かを飲み込んで気管支や肺に入ってしまった場合があります。病院で診察を。

### 【鼻水・鼻づまりの様子は】

風邪などのウイルスに感染するとまず、鼻水が出ます。それが次第に濁った鼻水となり、治っていきます。アレルギー性鼻炎の場合の鼻水はサラサラです。

鼻づまりは、鼻腔の粘膜が腫れて狭くなる場合と鼻水が詰まっている場合があります。また、鼻くそが鼻腔の奥につまって、鼻づまりを起こしていることもあります。

何かの症状に気が付いたら、他の症状がないかをよく見てみましょう。



# 糖尿病教室開催のご案内

もうじき、摩周厚生病院開院から7年を迎えようとしています。地域の皆さまの健康を考え、より良い医療を提供すべく一環と考えこの度、摩周厚生病院内にて下記の要領で糖尿病教室を開催する事となりました。たくさんの皆さまのご参加をお待ち申し上げます。

## 記

### 第1回開催予定

日 時 平成22年2月18日(木) 14:00 ~ 15:00

- ① 糖尿病全般についてのお話……………森 院長
- ② くすりのお話……………小寺 薬局長
- ③ インスリン注射のお話……………本間 看護科長

場 所 当院1階 会議室

### 第2回開催予定

日 時 平成22年2月25日(木) 14:00 ~ 15:00

- ④ 食事についてのお話……………坂本 栄養科長
- ⑤ 運動についてのお話……………工藤 リハビリ主任
- ⑥ 検査についてのお話……………上田 検査技師長

場 所 当院1階 会議室

参加は無料で、開催場所につきましては、いずれも当院1階会議室となります。

※十分な席をご用意しておりますが、参加者多数の場合は立ち見等になりますので、予めご容赦願います。

お問い合わせにつきましては、事務部（担当：中村）までお願い致します。

## 2月の診療カレンダー

日	曜	内科				外科		整形		皮膚科		内視鏡	備考
		1診		2診		午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		午前	午後	午前	午後								
1	月	森				村山		舛田					
2	火	森				村山		舛田				新田	
3	水	森				村山		舛田					
4	木	森				村山		舛田					
5	金	森				村山		舛田					
6	土												
7	日												
8	月	森				村山		舛田					
9	火	森				村山		舛田				新田	
10	水	森				村山		舛田		水元	水元		
11	木												
12	金	森				村山		舛田					
13	土												
14	日												
15	月	森				村山		舛田					
16	火	森				村山		舛田				新田	
17	水	森				村山		舛田					
18	木	森				村山		舛田					
19	金	森				村山		舛田					
20	土												
21	日												
22	月	森				村山		舛田					
23	火	森				村山		舛田				新田	
24	水	森				村山		舛田		水元	水元		
25	木	森				村山		舛田					
26	金	森				村山		舛田					
27	土												
28	日												

**編集後記**

今月からいよいよ冬期オリンピックが始まります。北国の我々にとっては馴染みのある競技も多くとても楽しみです。

受付時間 内 科  
外 科  
整形外科

午前 8:30～11:30

皮膚科 午前 8:30～11:30 午後1:00～3:00

ホームページ：<http://www.ja-hokkaidoukouseiren.or.jp/byouin/masyuu/index.html>

ブログ：<http://mashunokaze.blog45.fc2.com/>