

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

2009.2月号 Vol.12

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

## 雪だるま

東急ファシリティサービス

夜警員 野田 彰

ベタ雪でなければ製作しにくい雪だるまも、6シーズン目の年末の12月28日に1基完成した。

近頃、街の中ではめったに見られない雪像も、製作中には、来院された患者様やお見舞いにいらっしゃった家族の方々に、「かわいいね。心が和むわ。」と声をかけられ、雪だるまをバックに写真を撮っていく方など皆さんの笑顔が私にとってうれしいひと時でもある。本当は雪など降ってほしくはないが、成人の日には雪だるまに家族が増え、補修が大変であるが、ベタ雪が待ち遠しい毎日です。

雪だるまのモットーは「早く元気になってね」である。



## 院長コラム～晴耕雨読～

疲れやすいといって受診する人が多い。疲労には筋肉疲労だけではなく、「脳疲労」も関係しているらしい。肉体疲労も度を越すと、脳内のドーパミンやセロトニンが減少し、抑うつ状態に関係すると米山公啓氏が述べている。脳疲労はエネルギー不足でも起こる。脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖であり、脳は1時間に5gのブドウ糖を消費するという。だから朝食を食べることが脳の働きに大変重要である。ビタミンBも重要。もちろん、食べ物だけで脳疲労を防ぐことは出来ない。疲れてきたら休む。集中力が切れてきたら脳を休める方が良い。また、寿命が延びている現代社会では、脳の老化を防ぎ、脳を鍛えることも必要となる。適度な刺激を脳に加えることが良い。そんなわけで、3月1日、「脳トレ」で有名な川島隆太先生が弟子屈町で講演されることになりました。午後1時、福祉センターで開催の予定です。ぜひ、聴きにきて下さい。入場無料です。

町内にお住まいの皆様は外来を受診された事はお有りでしょうか？簡単に外来についてこの紙面を借りて紹介させていただきます。

外来スタッフは現在 12 名で、主な業務内容は、外来診療(内科 整形外科 外科 眼科 皮膚科 内視鏡)・透析室・人間ドッグ室と、夜間・土曜日祭日の救急業務です。

診療が多岐にわたっている為、スタッフ間同士の協力が大変重要です。

外来は俗に「病院の顔」と言われますが、まさに「摩周厚生病院の顔」として、病院理念「最も信頼され選ばれる病院」を目指し、接遇委員を中心に、気持ちの良い対応を心がけ、受診された患者様が健康を取り戻す為に少しでもお手伝いできるよう、努力しています。

今は地方の医師不足が話題となっていますが、当院も例外ではなく、この 2 年間だけでも、内科の診療においては、診療の変更や午後診察の休診、待ち時間が長い等、町民の皆様にはご迷惑かけることが多くあり、一日も早い外来診療の安定が望まれます。



堅苦しい話しとなりましたが、最後に受診の際に何点かお願いがあります。



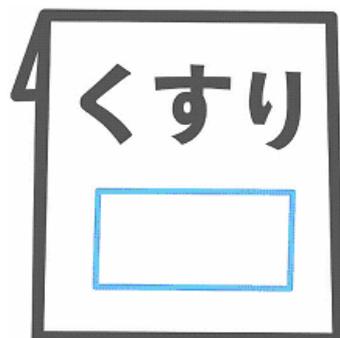
- ① まだまだ寒く空気も乾燥しております。風邪症状で受診の際は、必ずマスクを着用して下さい。
- ② 血圧・糖尿等手帳をお持ちの方は忘れず持参下さい。
- ③ 他の病院も通院している場合はお薬手帳を持参下さい。以上ご協力宜しくお願い致します。

# くすりのおはなし ～参の巻～

・・・薬の使い方・・・

## I. 内服薬の場合

(1) 薬は、多めの水やぬるま湯で飲みましょう。



①無しで飲むと、喉や食道に引っかかったり、誤って気管に入る危険性もあります。コップ1杯以上の水やぬるま湯で飲みましょう。最近は水無しで飲めるチュアブル錠もあります。

②お茶などにはタンニン酸、牛乳にはカルシウムが含まれており、体の中で薬と結合したり、分解して薬の効果が無くなったりすることがあります。

③アルコールを含む飲み物といっしょに飲むことはやめましょう。薬の効果を妨げたり、薬の吸収を速めたり・分解を妨げて副作用をおこすことがあります。

(2) 薬は噛まないで下さい。

①持続性錠剤が多くなってきています。持続性錠剤は1日に3～4回服用しなければならないところを1日1～2回ですむように創られた錠剤です。持続性錠剤の中には普通錠の2～3倍の薬の量が含まれている為、噛むと一度に成分が出てきて大変危険です。

(3) 自己判断で薬の量を変えない（医師に相談しましょう）。

①効果が現われるまでに長時間かかる薬もあります。効果が現れないからと、勝手に量を増やしたり、減らしたりしないで下さい。

②一定の期間使わないと効果のでない薬もあります。病気が治ったと思って自己判断で薬をやめないで下さい。

(4) 異常を感じたら医師に相談する。

①薬をつかって気分が悪くなったり、体に発疹などのいつもと違うと感じたらできるだけ早く医師・薬剤師に相談しましょう

(5) 自分の薬を他人にあげない

①薬はご自身に合わせて出されています。この薬よく効くからと他人にはあげないで下さい。その人に使ってはいけない薬もあります。危険です！！

## 2月の診療カレンダー

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

受付時間 内 科 午前8:30～11:30 午後2:00～4:00

※玉城医師は10時からの診察となります。

外 科 } 午前8:30～11:30 午後1:00～4:00  
 整形外科 }

眼 科 — 午後1:00～4:00

皮 膚 科 午前8:30～11:30 午後1:00～3:00

**編集後記**

雪だるまのお話がありましたが、今年は雪が多いですね。皆さんも滑ってケガなどしないよう気をつけて下さいね。

(編集委員長)