

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

2009.12月号 Vol.22

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

手洗いから始めましょう

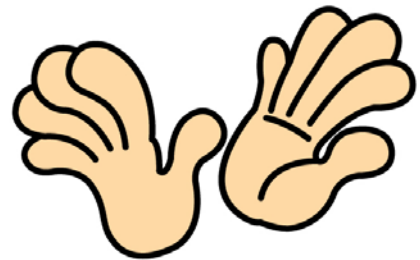
新型インフルエンザや季節性インフルエンザ、ノロウイルスなどには、なにより手洗いが有効な対策のひとつとなります。

手指衛生で気をつけることには、

- ①時計や指輪をはずし、爪は短く切りましょう。
- ②手洗いの後は完全に乾燥させる為に使い捨てのペーパータオルなどを使い、共同使用する布タオルなどは使用しないようにしましょう。
- ③センサー装備のない水道栓の開閉は、手首、肘や手を拭いたペーパータオルで止めましょう。

などなど、いろいろあります。

皆さんも予防するという強い意思を持って、この長い冬を健康に乗り切りましょう。



院長コラム～晴耕雨読～

多くの人々は、地球温暖化という言葉を知っている。さらにその原因として、温室効果ガスの一つである二酸化炭素 CO_2 が重要であり、至る所でその CO_2 の削減が叫ばれ、多くの国家・政治家らを巻き込み国際会議が開かれている。地球温暖化は、殆どの科学者で意見は一致しているが、その原因が CO_2 であるかどうか、実は意見は二つに分かれていることをご存じだろうか。 CO_2 が原因であるとの考えに対し、温室効果ガス以外も原因とする考え、地球の自然変動が主とする考えなど様々なのである。つまり、地球温暖化の原因として CO_2 が主な原因かどうかはまだ不明な部分が多いのである。であれば、温暖化防止のために温室効果ガス削減だけを主体に政策や経済的規制を行うことはかなりの危険がある。日本の将来を考える時、温暖化に対する重要課題は CO_2 削減以外も考えられるのではないか。IPCC による勧告とメディアの情報を鵜呑みにせず、政治家（科学者も）は今一度温暖化について検証してみるべきではないか。

【嘔 吐】

赤ちゃんは、ちょっとした拍子に吐くことがよくあります。病気かどうかは、吐いた時の様子をよく観察すること。特に冬の風邪は吐きやすいことを覚えておきましょう。

※赤ちゃんの体は吐きやすい。

赤ちゃんの胃は縦型でくびれがなく、体に対してまっすぐです。だから、おっぱいやミルクと一緒に飲み込んだ空気が出ていくときに吐くことがあります。胃の中にためておけるのは、生まれたばかりの赤ちゃんだと10ccくらい。一度にたくさん飲めないしくみになっています。

※吐き方に注意。

- ・たらたら吐く：おっぱいやミルクを飲ませたあと、寝かせていると口の端からおっぱいをたらたらと吐いていることがあります。空気をうまく出せなかったため、空気と一緒に吐いてしまったのです。元気があって機嫌が良く、体重が増えていけば心配はありません。
- ・ガボッと吐く：飲んだもの、食べたものをそのまま吐いてしまいます。激しく泣いたり、せき込んで吐く場合はこんな吐き方です。また、授乳のとき空気を一緒に飲み込んで、げっぷが十分に出ないとき、げっぷと一緒に吐いてしまいます。病気の始まりに吐く場合もあります。
- ・噴水のように吐く：授乳のあと、しばらくして噴水のようにピューと勢いよく吐きます。この場合は肥厚性幽門狭窄症が疑われます。栄養が摂れないので体重が増えません。おっぱいやミルクを飲むたびにこのように吐くときには、至急病院に連れて行って下さい。

※吐いた時は

- ・吐いたものが気道に詰まらないように、横向きに寝かせる
- ・水分補給：湯冷まし、麦茶を少しずつ、1回10～30cc位で何回も飲ませる。
- ・おっぱい・ミルク：欲しがるだけ飲ませる。



【下痢】

赤ちゃんの下痢のほとんどはウイルスや細菌感染による感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎は病原性大腸菌やサルモネラなどの細菌、それにロタウイルスやノロウイルスなどのウイルスによって引き起こされる胃腸の疾患で、一年を通じて発症していますが、細菌によるものは夏場に集中し、ウイルスによるものは毎年秋から冬にかけて流行が認められます。

これらの病原体のほとんどが、食べ物や飲み水などを介した経口感染で体内に侵入します。予防には手洗いが大切です。

大腸菌などに感染すると、大腸で水分の再吸収ができなくなってしまい、水っぽい便が出てきます。便の形や・色・量・回数は、体の健康状態を知る大切な手がかりです。



※便の状態

やわらかいだけでなく、水のような、粘液が混じっている、血が混じっている、酸っぱいにおいがする、腐ったようなにおいがする、という場合は病気によるものです。

※下痢のほかの症状

熱がある、嘔吐している、発疹が出ている、ぐったりして元気がない、唇がカサカサ乾いている（脱水症）、などの時は専門医に受診しましょう。

※離乳食の進めすぎで下痢になることも

赤ちゃんは、食べすぎでおなかをこわすことはほとんどありません。ただ、離乳食の進め方が早すぎて、体が適応できない時などにまれに下痢をすることがあります。

※下痢をした時は

- ・水分補給：とにかく飲ませてあげる
- ・おっぱい・ミルク：欲しがるだけ飲ませる
- ・離乳食：1つ前の段階に戻す
- ・おしりのただれに注意



【便秘】

2～3日出なくても、便をする時に苦しがらなければ、それは便秘ではありません。便がかたいだけでなく、なかなか出ない、出ても肛門に傷ができて出血するような排便困難、便がまったく出ないという場合を便秘といいます。

12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	火	森				村山		舛田				新田	
2	水	森				村山		舛田					
3	木	森				村山		舛田					
4	金	森				村山		舛田					
5	土	休業											
6	日	休業											
7	月	森				村山		舛田					
8	火	森				村山		舛田				新田	
9	水	森				村山		舛田		水元	水元		
10	木	森				村山		舛田					
11	金	森				村山							
12	土	休業											
13	日	休業											
14	月	森				村山		舛田					
15	火	森				村山		舛田				新田	
16	水	森				村山		舛田					
17	木	森				村山		舛田					
18	金	森				村山		舛田					
19	土	休業											
20	日	休業											
21	月	森				村山		舛田					
22	火	森				村山		舛田				新田	
23	水	休業											
24	木	森				村山		舛田					
25	金	森				村山		舛田					
26	土	休業											
27	日	休業											
28	月	森				村山		舛田					
29	火	森						舛田				新田	
30	水	休業											
31	木	休業											

編集後記

今年もあと少しですが、皆さんはどんな1年になりましたでしょうか。新型インフルエンザに振り回された1年でしたね。

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/>