

かきつばた

2012年11月

第3号

あいち診療所野並
名古屋市天白区福池
2-330-2
TEL052-895-6637
平成24年11月1日発行

外来での感染をなくす為に

病院の救急外来などに行くときマスクをした人がベンチに何人も座っていたりします。実は医療機関は、普通の場合以上に困った細菌がたくさんいるところなのです。

当院では外来での患者様間での感染予防を目的として以下の対応をとらせていただきます。ご協力のほどよろしくお願いたします。

電話での予約

発熱・咳・下痢嘔吐が続いている方は電話での予約をお願いします。できる限り早い時間に指定して来院して頂き、来院後可及的速やかに診察してお帰りいただきます。一般の通院の皆様の前に、電話予約の方が割り込むことがあります。ですのでご了承ください。



感染者用待合室

感染症の疑いのある方を外来待合では準隔離して扱うこととしています。トイレに近い2か所のスペースはカーテンで仕切れるようにしてあり、感染者用の待合として使用させていただく場合がありますので、ご協力ください。(2面をご参照ください。)

インフルエンザ

予防接種を開始しました

予約なしでお受けいただけます。

※体温37.5℃以上の方、具合の悪い方は受けられません。

料金

65歳以上(名古屋市在住の方)	1000円
一般の方(64歳以下の方)	3500円
12歳以下の方(2回目)	1500円

時間予約受け付けます

医師に相談することのない方については、待ち時間短縮のため、時間予約も受付けています。午前は朝9時まで、午後はお昼までにお電話下さい。

午前 11:00より
午後 6:00より

開始時刻までに体温測定、問診票の記載を済ませてお待ちください。その時刻になって、診察中の患者様の診察終了後直ちに診察させていただきます。

電話予約なしだと

電話予約なしにお越しいただいた場合、外来の順番通りに診察させていただきます。

その場合、感染者用の待合は電話予約の方の待合として使用しますので診療所内でお待ちいただくことは遠慮して頂き、車での待機、自宅での待機をお願いしますのでご承知おきください。

これは新型インフルエンザなどが大流行した場合にも皆様に安全に受診していただくためのものです。厳しすぎるとお考えの方もいらっしゃるかもしれませんが、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

健康あれこれ

【『女子』の日常】 近藤 眞理子

女同士の話題の多くは「太った・やせた」。これは20代の若者だけではなく、いくつになっても続く『女子』の永遠のテーマではないかと思われまふ。

テレビや雑誌における『ダイエット』の文字は必ず誰かが確認しており、翌日の話題はそれに決定。皆「ふくん」とそっけなくうなづきながらも、家に帰ればこっそり実施。その翌日は「やってみたよ報告会」。しかしそれも続くのは3日、長くて1週間……。そして、また次のダイエット話で盛り上がる日々。「やせる!」と心に決めた友人が、「まあ明日からでいっか!」瞬間に改心。大盛りに積まれた目前のおやつに伸びる手を何本見てきたことでしょうか。

そんな私達も健康と美容には多情多感。健康診断の直前は、おやつやケーキを躊躇できるし、仲間の一人は「友達の結婚式で着るドレスが私の体を通さない!」と慌てて食事を減らし始めました。皆、そんな目的がないとダイエットは難しいようです。逆に、具体的な目的があれば簡単にダイエットできるという事が最近ようやく分かりました。しかし、次の目的ができるまで、きつとまた私達はおやつに手を伸ばし続けることでしょう。

新しくなった外来のご紹介

工事中には皆様にご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。新しく改装した診療所野並1階の外来をご案内させていただきます。

新しくなった受付です。白を基調とし、すっきりときれいになりました。来院いただいた方を笑顔で迎えます。それは前と変わりませんね



給茶器を設置いたしました。



煎茶、ほうじ茶、烏龍茶、それぞれ冷たいのと温かいのが出てきますので、「自由にお飲み下さい。」



待合室です。待ち時間を快適にお過ごしいただくため、仕切りを設け、以前よりプライベートスペースを大切にしました。



待合室の奥の空間は、カーテンで仕切ると感染者用の待合室に変わります。

こちらには待ち時間にお使いいただけるパソコンを設置予定です。



診察室です。電子カルテになりました。



待ちながら会話を楽しめるスペースも用意しました。



名称について院長は「わいわいルーム」と言っています。素晴らしい名前があれば募集します。

車いす用のトイレもきれいになりました。トイレだけのご利用でも遠慮なくどうぞ。



来院いただいた方に、快適にお過ごしいただけるよう、スタッフ一同がんばっていきます。

外来・担当医師

あいち診療所野並

	月	火	水	木	金	土
午前	畑	畑	岡崎	畑	畑	岡崎
午後	畑	畑	畑	畑		

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00 午後 5:30 ~ 7:00

※午後の最終受付は午後6時30分までとなります。今までの午後の予約制はなくなりました。

あいち診療所滝の水

	月	火	水	木	金	土
午前	岡崎	岡崎		岡崎	岡崎	

診療時間 午前 9:00 ~ 12:00

※5月より9時からの診療になりました。

へばったらがんばれ

昔私がバスケットボールをしていたことは以前に書いた。実はそのころのコーチは実の父だった。その父の口癖が「へばったらがんばれ」だった。もうすでに90歳で他界して来年は13回忌を迎えようとしている。いまだにクラブのOB会(卒業生の会)では「へばったらがんばれ」が一つの合言葉になっている。

何かとスポーツの世界では根性論がもてはやされる傾向にあり、根性論はスポーツ科学やスポーツ医学に対立する考え方としてとらえられることが多い。「へばったらがんばれ」というと根性論のように響くが私たちが教わったのは少し違っように思う。

「へばったらがんばれ」は次のように説明される。

力量の違う相手との勝負は自分たちが強ければ疲れるほど頑張る必要はなく、相手が強ければ疲れるほど戦わせてもらえない。問題は力量に差がさほどない場合である。その場合、勝負に決着がつくのは試合の最後であり、そ

の時には必死で試合をすすめた結果としてどちらのチームも疲れ果てている。その時に頑張れるかどうかで勝負は決まるのである。

練習は試合で能力を発揮するために苦手なことを克服し、得意なことをさらに上達させることを目的に行われる。ではへばった時に能力を発揮するための練習はいつ行えばいいのか?それはへばった時でしかない。へばった状態を作るには大変な努力を要する。その大変な努力をしてせつかくへばったのにそれを利用しないことほどもったいないことはない。つまりへばった時に頑張らなければ損だろうというのである。私はこの言葉を素直に受け止め、練習の途中の休憩、終了時に水を飲みに行く前に必ずフリースローを2本投げた。

人生へばって投げ出したくなることはいくらでもある。そんなときにへばったらがんばるといふ経験をしたことはとても大きな財産になっている。

最近の内閣府の調査では自殺を考えたことのある人が4人に一人いるという。特に若い人に多いという。うつ病と自殺には深い関係があり、うつ病の

人に頑張れと励ますことは禁句であることはよく知られている(?)。そうなる前にへばったらがんばれを体験しておくことをぜひ勧めたい。そして、頑張れないときにはヘルプ!と叫ぼう。何もしてあげることができなくても、話を聞いてそばにいらることぐらいはできそうである。

(院長)

第三回 街の風景 野津清

『パパママあいしてる』
エレナが残したメッセージ

命は儂いからこそ尊く、そして厳かに美しい。限りある人生だからこそ、僅かでも生きた証を後世に残してみたい、私も思う。

エレナ・デッセリッチちゃんは、5歳の時に脳腫瘍を発症した。医師には余命半年と宣告され、そこから激しい病気との闘いが始まった。心を痛めた両親は、余命に関して一切エレナに伝えなかった。病気に集中させるのでは

なく、家族が一緒にいること、エレナがしたいことに集中させるために。1カ月にも及ぶ放射線治療の後、容態は急激に悪化し、255日後の2007年8月、わずか6歳のエレナは人生の幕を閉じた。

数日後、家の引き出しの中から、エレナが残した小さな手紙が見つかった。その後、本棚の本の隙間、食器棚や洋服棚、アルバムの中、そしてクリスマス飾りが納められている箱などからも、彼女が家中に隠した小さな手紙が次々と発見され続けた。

小さな手紙の内容は全て、『パパママグレース あいしてる』。様々な色をした手作りのカードに、可愛いイラストが添えられた愛情溢れるメッセージの宛先は、妹グレース、祖父母、そしてペットの犬にも向けられていた。その数は、数百通にも及ぶ。「エレナは死期を悟っていたのかもしれない」と語る両親は、今も届くエレナからのメッセージを絶やしたくないばかりに、それ以上に探すことをやめ、1通は未開封のまま大事に残しているという。





通所リハビリ

からの お便り



暑さ寒さも彼岸までといいますが、暑い日の中にも少しづつ秋の風

が感じられる今日この

頃です。肌に感じる昼夜の寒

暖差も厳しさを増してきました。

体調管理に気を付けてお過ごしください。

さて、先日当施設のデイケア（通所リハビリテーション）へボランティアとして活躍されている船崎様（天白区在住）にお越しいただきました。軽妙なトークで始まり、ウクレレ伴奏で皆様の耳に馴染みのある懐かしい歌謡曲「港町十三番地」

「湖畔の宿」「奥飛騨慕情」を含む全16曲を利用者の皆様、職員と共に合唱し短い時間でしたが楽しいひと時を過ごさせて頂きました。

利用者様の大きな歌声を聞き、笑顔がたくさん見ることができました。ありがとうございました。

稿者：岸江文明



秋祭り 10月14日



はじめまして。10月よりあいち診療所でお世話になっている言語聴覚士の熊谷望と申します。

入職して一週間と経たないうちにこの秋祭りがあり、私は焼きそば屋とステージの司会をさせていただくことになりました。

当日は見事に快晴で、たくさんの方がいらっしゃいました。私を見つけ「頑張ってるねー」と話しかけてくださる方、手を振ってくださる方がいらっしゃいました。入職して間もない私を覚えていただけたのかとても嬉しかったです。

また、ステージで司会をさせていただく際に、合

いの手を入れてくださる方、カラオケに積極的にエントリーされる方等もいて、普段のデイケア

ではみられない姿をたくさん見ることができました。そして、楽しそうな笑顔がとても印象的でした。利用者様の笑顔が私のエネルギーの源です。あの笑顔がずっと続いてくださるように、私はこの新しい場所で頑張っていきたいと思います。よろしくお祈りします。



▲ 職員による劇でわかりやすくAEDの講習会を行いました。



あなたの勇気で尊い命を救いましょう

AEDを使用した救命処置の流れ

- ①意識の確認 ②応援を呼ぶ ③呼吸を見る ④心肺蘇生法
- ⑤AED到着次第、電気ショック

- 機械の指示に従えばO.K.です
- 感電の心配もありません

編集後記

退勤途中、金木犀の香りにふとペダルを漕ぐ足が止まりました。見上げると朧月夜。なんだか物思いに耽ってしまいます…。段々と秋も深まり、朝晩めっきり冷え込んできましたね。屋間との温度差が大きく、体調管理が難しい季節です。風邪など引かれませぬようご自愛下さいませ。(荒木)

お問い合わせ先
医療法人あいち診療会
〒468-0049
愛知県名古屋市中白区福池 2-330-2
TEL. 052-895-6637 担当：荒木、田中