

世間の常識

クソ？
ホント!!

* こどもの骨折 *

手足を骨折して受診することも私たちは少なくありません。こどもは大人を小さくしたものではありません、治療に当たっては大人と異なる対応をする必要があります。

こどもは骨の成長が旺盛なので、大人より骨がつきやすい特徴があります。

大人の骨折の場合は手術をしても曲がった部分を最初から真っ直ぐに直しますがこどもの骨折の場合はある程度の曲がりを直したら手術をしないでギプスで固定します。これは自家矯正といってこどもは成長とともに自分で骨を真っ直ぐにしようとする力が働くので手術をして真っ直ぐにする必要はないのです。

30度くらい（レントゲン写真ではかなり曲がって見えるので家族の方は心配でしょうが）の曲がりまでは年を経るとともに真っ直ぐになります。

しかし、全ての骨折のずれを直さないままで良いわけではありません。こどもの骨折で一番心配なのは上腕骨顆上骨折といって、肘の部分の骨折です。5〜6歳に多いこの骨折は、骨折した部分をずれたまま肘を曲げて固定していると腫れがひどくなつて、筋肉の中の血液の流れが止まって筋肉が死んでしまうことがあります。肘の骨折で固定をしてもこどもがすぐ痛がる場合や手の指を動かせなくなったり、皮膚が白くなってきたらすぐに固定を取らなければなりません。

前にこどもの骨折は少しぐらい曲がってついても大丈夫といったのですが、上腕骨顆上骨折は例外できちんと元通りにつけないと成長とともに曲がってきます。多くの場合は牽引といって絆創膏やあるいは骨に鋼線をさして引っ張って直します。場合によっては手術が必要な骨折の一つです。

こどもの骨折で手足の真ん中付近の骨折は多くは心配ありません。しかし、関節近くの骨折の場合は骨の成長に悪い影響を与えることがあるので慎重に治療する必要があります。



院長

小松 満

看護婦の耳寄りな話

ていつて

スポーツと食事

若い人ばかりでなく、中高年でも健康の維持、増進のためや楽しみのため登山やマラソンなどのスポーツをしている人が多くなりました。今回はスポーツと食べ物の関係について話したいと思います。

スポーツ時において最も大切なことは十分な量の水分を取ることです。

競技時間が長くなると水分が不足してしまうことがあります。特に夏は“自発的脱水”といって口から飲んで満足できる量よりも発汗量の方が多くなって、体温調節がうまくいけなくなり、熱中症の原因になることがあります。予防策としてスポーツ活動の30分くらい前にコップ1〜2杯の水を飲んでおくといいでしょう。

水分の吸収が最も早いのは糖分が2・5%以下のものです。スポーツドリンクは倍くらいに薄めて飲むと良いでしょう。

筋肉は水分を除くと80%がタンパク質です。筋肉を増やすには十分なタンパク質をとることでです。しかし試合前にステークやトンカツなどの脂っこいものをとると持久力を低下させるのでさけるべきです。

持久力をアップさせるのはごはん、うどん、もち、パンなどの高糖質食です。マラソンや登山などの2〜3日前からは普段より多くの量のごはんやパンなどをとるようにすると持久力がつくでしょう。



疲労回復にはビタミンB1とビタミンCが効果があります。水溶性ビタミンなので多くとっても問題はありません。スポーツをするときにはビタミンB1を含むハム、ほうれん草、ニンニクやビタミンCの多い果物やじゃがいも、さつまいもなどを食べて下さい。“これを食べていけば大丈夫”というような魔法の食品はありません。普段からバランスのとれた食事をするのが大切です。

看護婦 内山 麻紀子

全館禁煙について



当院では以前から外来部門では禁煙にしてまいりました。ご協力いただきありがとうございます。

このたび平成14年1月1日から全館禁煙とすることになりました。入院患者様も入院中はたばこの院内持ち込みをご遠慮してもらうことといたします。

以前は喫煙者本人のガンなどの発生率が高くなる禁煙をすすめる理由でしたが、最近では受動喫煙（たばこを吸わない人が、近くでたばこを吸われること）によってたばこを吸った状態になることによる健康被害が問題となっております。

茨城県でも健康いばらき21プランの大きなテーマに禁煙運動を掲げています。

当院は、医療機関が率先して禁煙運動を推進すべきであると考えました。喫煙者の皆様には誠に申し訳ありませんがなにとぞご理解いただきたいと思っております。

院長 小松 満



お薬ひとくちメモ



禁煙ガム（ニコレット）と

禁煙パッチ（ニコチネルTTS）

「タバコを吸うのをやめたいのにやめられない」方のために禁煙補助剤があります。

禁煙希望者が、タバコを吸う代わりにニコチンを特別な経路で体内に入れ、その摂取量を減らして禁煙を導く場合に用います。

禁煙補助剤としてガム型製剤「ニコレット」と貼付剤「ニコチネルTTS」の2種類が発売されています。

「ニコレット」は一般医薬品に承認されたので、医師の処方箋なしで購入できますが「ニコチネルTTS」は医師の処方箋が必要です。

「ニコチネルTTS」は円形のパッチを上腕部、腹部、背中のお腹のところに貼り、容量を減らしていきます、2ヶ月で完了です。

「ニコレット」は、禁煙時のイライラ、集中困難、落ちつかないなどの症状を緩和します。

タバコを吸いたいと思った時、ガムを噛みます。この時の噛み方にはコツがあります。一日のうちでは24個までで、徐々に減らしていきます、使用期間は3ヶ月をめどとします。

いずれの場合も使用中は喫煙できません。喫煙という生活習慣や、ストレスを喫煙でコントロールしているような心理的依存から脱却して禁煙を成功させるには、やはり本人の強い意志と禁煙への動機づけが重要です。



さわや薬局

薬剤師

黒澤

由子

