#### 新年のご挨拶



祈念いたします年が皆様にとりまして良い年であることを謹んで新年のお慶びを申し上げます。本

患者様の負担の軽減に務めました。リニカルパスを作成して入院期間を短縮して頑張ってまいりました。事故防止委員会た。昨年は,医療の質の向上,を目標にししてから、早いもので4年目を迎えまししだが、異いもので4年目を迎えまし

おります。

高齢化社会を迎え、健康保険財政の赤字を書することが無ければよいがと懸念してというできびしいものがあります。昨年は保険ができびしいものがあります。昨年は保険ができびしいものがあります。昨年は保険ができびしいものがあります。昨年は保険がはがは、高齢化社会を迎え、健康保険財政の赤字を書することが無ければよいがと懸念して、高齢を取り巻く環境は極をはじめとして、医療を取り巻く環境は極います。

会社の社長も委員でした。められたそうですがセコムという警備保障会社の会長が議長をしています。現在はや存じでしょうか。オリックスというリースを様は総合規制改革会議というものをご

17日を目標にしています。 
17日を目標にしています。 
分率的な医療ができるということを大きなています。 
株式会社が医療に参入できればいる) が医療への株式会社の参入を提案しこの会議 (オリックスとセコムが主導して

す。

は、大りの名別のオリックス保険が最近新聞等で派手に宣伝をしています。病気になったときに有利であることを主張していますが、この宣伝の虫眼鏡で見なければいますが、この宣伝の虫眼鏡で見なければいます。病気になったときに有利であることを主張しています。病気が別でがしているの系列のオリックス保険が最

を頃には入院期間が20日 いうことは詐欺的行為と言ってもよいでいうことは詐欺的行為と言ってもよいでなければ支払われない保険を売っていると自分の関係する会社では20日以上入院しめることを医療機関に求めておきながら、政府の会議では入院を20日以内におさ

信用しないで下さい。決してオリックス保険をが頻発することでしょう。保険金が下りないという事以内のことが普通になり、

すのでよろしくお願いいたします。 な限り添えるよう職員一同努力する所存で 在宅で医療を受けたい患者様の希望に可能 来ることが困難な人がおられるようです。 したが、整形外科の患者様でも医療機関に までは在宅医療は内科の分野と考えていま は在宅医療におきたいとおもいます。昨年 会社の医療への参入には反対して下さい。 いことでは無いことを示しています。株式 参入は国民の健康の保持にとって決して良 とです。以上の事実は株式会社の医療への 持を二の次にすることは十分にありうるこ 命令です。利益のためには国民の健康の保 です。株式会社は利益を上げることが至上 切りすてずに何とか頑張っているのが実状 の医療を担っていくために不採算部門でも り、経営に苦しんでいます。 多くの民間病院は診療報酬の引き下げによ を改善させたと持ち上げています。 算部門を切り離しリストラを断行して経営 の経営に参加しています。日経新聞は不採 現在全国的に、経営不振になった医療機関 また、セコムはどうでしょうか。 最後になりましたが、当院の今年の目標 しかし、 セコムは 今日、 地域

院長 小松 滿



〜足がつる!〜

ともあります。 ルギーの補給が間に合わなくなり、 乳酸と やマラソンなどで筋肉が疲労した時に、よく が、皆さんも経験があると思います。 水泳 の痙攣が起こります。 神経、血液、関節など様々な原因で、筋肉 腓腹筋という筋肉がつることが多いのです ます。「つる」というのは、筋肉が痛みを伴っ 神経の病気、変形性膝関節症など、筋肉、 ランスが崩れた場合や、 頸椎や腰椎などの ます。 他にも、脱水で血液中の電解質のバ いう物質が筋肉に貯まり痙攣を引き起こし 起こります。これは、筋肉の使いすぎでエネ て痙攣している状態です。主にふくらはぎの 外来に足がつってつらいと、 受診する方がい 今回は、 足のつりについてお話しします。 急にのびをした時などに、反射でつるこ 何も病気が無くて

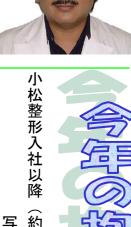
とが大事ですので、 よく足がつる方は、まず原因を見つけるこ 整形外科や神経内科な

> 分かれば、その治療をすれば良くなるはず どを受診して診断を受けて下さい。 原因が

弛緩薬をいっしょに内服しておくと、まず足 つらい方は、 寝る前にこの芍薬甘草湯と筋 がつりにくくなります。特に夜間足がつって がありますが、 予防的に内服しておくと足 のですが、この薬は速効性がありとても有 は、ゆっくりと効果が現れてくるものが多い 非常に良く効きます。 通常漢方薬というの が、漢方薬で芍薬甘草湯という薬があり、 薬剤を使います。 がつることはありません。 効です。つってから内服してももちろん効果 足のつりだけを、対症的に治療する場合は 筋弛緩薬を主に用います

どうぞご相談下さい。 足がつってお困りの方は、

副院長 中島 宏



(約10年間) の

写真整理をする 中 村

笑顔いっぱいの年にしたいです

大内 節子

新しいことにチャレンジしよう!

天海 克江

新しい出会いを求めるチャレンジャーに

伊藤

今年こそは



村上 聖子

焦らず、力まず、心にゆとりを

三浦 百合子

チャリ通やめて、車買うぞ !!

内山

# 画像の可容可含語



## =自分に合ったシューズを選ぶポイント=

とポイントを5つ教わりました。 テニスを習っているのですが、上達するには"自分に合ったシューズを選ぶことも大切なこと" みなさんがスポーツをする時にはそのスポーツに合った格好をすることと思います。私は現在

ポイント1:つま先に5~10 90空きがあるか?

シューズを選ぶときの最大のポイントは、かかとがしつかり合った状態で、 先に5~10 呱くらいの空きがあり、指が伸び伸びしていること。 つま

ポイント2 :「このシューズは何㎝ではなく「このシューズの場合は何㎝と考えよう。 じと考えるのは間違い。同一品番の色違いでない限り同じではないこともあるの 同じメーカー、 同一の足型で作っているものならデザインが違ってもサイズは同

ポイント3:幅はぴったりめが一番!

で「このシューズの場合は何

四 と考える。

シューズの幅は細くもなく広くもなくぴったりめのものを選ぶ。細すぎると外反 母趾の原因となり、広すぎても瞬時に動けず捻挫の原因にもなってしまいます。

イント4:土踏まずの位置や高さは合っているか?

そのアーチの部分が高すぎて足の甲を圧迫しすぎると疲れやすくなって ほとんどのメーカーには土踏まずの位置に多少のクッションが入っているが、

ポイント5 ・・テニスソックスを履きシューズのひもはきちんと締めて両足履こう。 人間の足は左右が微妙に違うので、面倒がらずに必ず両足履いてから購入

これからテニスを始めようと思っている方はもちろん、 履くことが自分に合ったシューズを購入できるポイントなのです。 テニス以外のスポーツをする方にも

しましょう。この時テニスソックスを履いてひもをきちんと通して両足

共通する部分があると思うので参考にしてみて下さい。

看護師 横田紀子

### 今年の紀章 その2

ストレスをためない1年にします♪自分の好きなことをたくさんやって、

2番診察室についたら・・

院長先生と目で会話できる!!

山田

麻衣

シワがこれ以上増えません様に!

山縣一愛恵

今年はマネーの虎っになりたい

筋トレして体力つけます。

櫻井 加代子

よく学び よく遊ぶ

よく働き

大澤 清中

## 「二日酔いと痛み止め」

ドは、 す。二日酔いには、迎え酒だなんて飲兵衛さんの ると、アセトアルデヒドが分解し ます。ですから、 終的には、水と二酸化炭素に分解され セトアルデヒドは別の酵素で酢酸になります。 セトアルデヒドになります。このアセトアルデヒ を飲むと、肝臓で代謝されて、まず酵素によりア 台詞の真実はさておき、アルコール(エタノール) た」とあとから後悔しても後の祭りだったりしま 経を抑制して気分を爽快にさせてくれるの 飲む機会が多いと思います。 たくさん持っているかどうかにかかってきます。 あります。「あぁ、 トレス発散にはもってこいかもしれません。 年末年始 ついお酒を飲み過ぎて二日酔いになることが 発汗などの症状をもたらします。 素の 毒性が強く、 する結果となります。 働きが弱ってい は忘年会や新年会などで何かとお酒 お酒の強い弱いは、この酵素を あんなに飲まなければ良かっ 頭痛・吐き気・ たり、 少量のお酒は きれず、二日酔 深酒をしたりす 顔面. 続い て排出され 紅 て、 で、 潮 中 しか 枢 最 動 ア ス 神

が、少し前、保険金殺人事件がありました。新年早々、ふさわしくない話題かもしれません

やすいので、こんな状態の時に 止めはもともと多かれ少なかれ胃腸障害を起こし 飲んだ胃はかなり荒れている可能性が高く、 があると思います。 りませんが、 コールとの フェンという成分の入っているものが多く、 は考えものでしょう。 ませ肝障害を起こさせて死に至らしめた事件です。 かぜぐすり」の中には痛み止めのアセトアミノ 保険金を奪取しようと、被害者にアル フェン以外は、 少しずつ栄養剤だと偽 相互作用があるかどうかはわかってお 薬理作用から考えると、 おそらく頭痛を抑えるには しかし、 こって「かぜぐすり」を飲 大量のアルコールを 痛み止めを飲むの アセトアミ コ ] ル アル 効果

薬剤師がお答えすることは出来ません。  $\mathcal{O}$ 状に合わせ処方したものなので、 基づいて調剤したお薬は、 じゃないの!」という質問を受けます。 ますか?」「残ったら捨てるなんてもったいな ますと「残ったお薬はほかにどういう場合に使え ない限りは、 ところで、時々、 別の症状での 調剤したお薬の説明をし 医師が、 使用の 特に医師 可否を勝手に 患者さまの症 処方箋に 0 指 T

ので、お間違えないようにお願いします。 処方箋のお薬はご家庭の常備薬ではありません

さわや薬局 薬剤師 黒澤 由子