

Foyer

2014 年 夏 号
Vol.38

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明
〒662-0971 西宮市和上町2-39
TEL:0798-23-5160
FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>

【院長のことば】

我が家の“スピカ”

【連載】

- ・ナースのささやき
- ・検査の玉手箱
- ・薬剤師の小さなひとりごと

【ほっと一息】

退職の挨拶

【おまけ】

まちがいさがし(夏)

【お知らせ】

休診のお知らせ

【院長のことば】



わけあって仔犬を飼うことになりました。

昨年9月に生まれたトイプードルで12月に我が家の一員になりました。
税理士事務所の担当者の自宅で生まれた姉妹のうち妹を譲り受けました。
名前はスピカといいます。おとめ座うまれなのでその星の名にちなんでいます。
スピカは神話では女神の持つ麦穂を現しているようで、嬉しくてしっぽを振る姿など名前とイメージがよく合っています。

私の育った大阪の実家では3代にわたって中型犬を飼っていました。初代は今となっては珍しいスピッツの雄で、お隣が飲食業を始めるために飼えなくなり、もらわれてきました。実は一度捨てられて数日をかけて戻ってきたのを不憫に思い、うちで飼いましょうということになったと記憶しています。臆病でしたが近隣の女子犬には不思議によくもてていました。16、7年と長命で最後は白内障も発症して見えにくかったようです。2代目は賢い犬でしたがごく短い期間で行方不明になりました。

3代目は高校の通学途中に私が拾ったシェパードの雑種でした。めっぼうけんかの強い雄犬で、散歩に連れて行った河川敷でなみいる野犬とバトルを繰り広げ、ことごとく打ち負かしていました。戦い



の後は川のそばの溜め池で水浴びをして、泥やときには返り血を落としてから帰宅するのが日課でした。初代のスピッツと同居していた時期がありましたが、仁義を心得ていて先輩には決して喧嘩を売りませんでした。食事は当時としては普通だったのですが、人の食事の残りごはんでした。中でも鶏の骨付きも肉は大好物で、太い骨まで噛み砕いて残さず食べていました。こんなにワイルドな生活でも、14、5年と長生きしました。



私自身、犬と一緒に生活は30年ぶりぐらいです。



今回小型犬を飼うにあたって、ことに食べるものに決まり事が多いのにびっくりしました。塩気の強いものや油っこいものはダメ、人様の残り物などんでもない、と聞きペットも生活習慣病予防が大切な時代になった、と実感しました。

さて我が家にやってきたスピカですがまことに食欲旺盛です。決められた量のペットフードでは物足りず、おこぼれがないか家族の周りを常にうかがっています。先日はとうとう家人の隙をついてバッグに首を突っ込んで饅頭の横領に成功し、あんこの甘さを初体験しました。(あとで妻にこっぴどく叱られていました)



あ～
おいしかった♡

やってきた当初から家族にはよくなじみました。家族の誰かが帰宅すると居眠りをやめて猛ダッシュし、ハイジャンプしながら玄関でお出迎えするのが自分の仕事と心得ています。その一方で他人様には警戒心が強く、見知らぬ客にほえ始めると制止がききません。集配のクリーニングのおじさんは、かつて手なづけられなかった犬はいません、と豪語していましたが、いまだに毎週金曜日、玄関のドアを開けるたびに激しく吠えつかれています。おじさんだから駄目というわけではなく、知人の20代の女性もお客さんとしてリビングのソファにかけている間中、帰れコールに聞こえるほど吠え続けられ、ずいぶんがっかりしていました。見た目はチャーミングなのに人を見ると吠えたおす、というギャップで、初対面の方にはずいぶん不快な思いをさせていると思います。

さて、そんなスピカが唯一喜んで受け入れた来客がひとりだけありました。それはスピカをお産で取り上げた育ての親である税理士事務所の担当者です。自宅に書類を届ける際に、忘れられていたら悲しいなあ、と心配しつつドアを開けましたが、お父様お久しぶりです、とばかりに親愛のこもった歓迎を受け、とても感激してもらえました。



西宮北口にあるガーデンズにはペットショップに併設して犬の学校、幼稚園があります。スピカもここ2か月ほど幼稚園でお世話になり、最近ようやく他の犬とのコミュニケーションの取り方がわかってきたようです。よく散歩する夙川あたりの犬はおしなべて躰が行き届いており、怖さからくる行動であるにしても、一方的に他の犬に吠えるのは飼い主としては肩身の狭いものです。幼稚園で他の犬と触れ合うことで社会性が身に付いてきて、育ての父母としては喜んでいますが、1歳に近くなると、避妊手術など考えなければいけない問題が出てきます。教育が思い通りいかないところなどミニ子育てかな、という気もします。我が家はまだ子育てが終わったとは言えませんが、犬のいる生活はある程度の年齢の方には新しい刺激になって良いものだと思います。



退職のご挨拶



看護師の前田です。

この度、丹波へ引越することとなり、5月で渡辺内科クリニックを退職することになりました。



畑仕事も慣れてきた？

HbA1cの結果を待ちながら、「忘年会が続いて・・・」、「孫が生まれた」、「暑くて（寒くて）なかなか運動できなくて・・・」なんていう話をしたりする日常が、私はとても好きでした。

糖尿病について患者さんにアドバイスをするのが私の仕事でしたが、私の方がみなさんから、糖尿病のことや、人生のいろはを教えてくださいました。

渡辺内科クリニックでの1つ1つの出会い、採血や検査の時にみなさんが話して下さったひとと言ひと言が、私にとって、学び、経験、励みでした。

みなさんに育てて頂いたという思いでいっぱいです。

4年間、本当にありがとうございました。

また、どこかでお会いした時には、声をかけて頂けると嬉しいです。

看護師 前田 真央



みんなで
はい！チーズ



調理実習の予
行は完璧！

渡クリ
ダンサーズです！



くすりと温度 のはなし

毎年思うことですが、日本の夏は蒸し暑いですね。ニュースで目にする「最高気温」の数字に、はじめは驚き、それが日常となり見慣れてきてしまいます。

…皆さんは今までに何℃の夏をご経験でしょうか？

現在、日本での過去最高気温は昨年 8 月に高知県で観測された **41.0℃** だそうです。

関西圏では、平成 6 年 8 月に大阪豊中で **39.9℃**、神戸で **38.8℃**…！！

まるでインフルエンザの高熱にうなされている気分です。

夏の間、薬の保管で気になるのは やはり温度のこと。

みなさん、普段のお薬はどこに置いていますか？

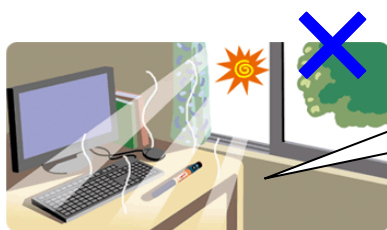


錠剤やカプセルは基本、「**室温保存**」、さらに「**吸湿注意**」「**遮光保存**」とされているものもあります。

室温とは具体的に何度？となりますが、日本薬局方(にほんやっきょくほう：薬事法に基づいた医薬品の規格基準書)では「**室温**」は **1~30℃**とされています。

ただ、真夏の室内は 30℃を超えることもあり、どうしたものかと思いますが、

極力涼しいところで、湿気を防ぎ遮光できるケースや場所での保管をお願いします。



日光のあたる窓辺は
避けましょう



特に、注射薬を使っておられる方は保管方法を常に気にされていると思います。

未使用の新品は「凍結を避けて **2~8℃** で遮光保存」ですので、

冷蔵庫のドアポケット部分がおすすです。

注射薬の液体が凍ってしまうと、成分変性を起こす場合があるので、

凍る可能性のあるチルド室や冷気の吹き出し口は避けてください。



未使用新品の
注射薬は
冷蔵庫へ

使用中の注射薬は基本、室温で保管します。

光にも弱いので直射日光を避けてポーチなどに入れて置きましょう。タンパク質でできて

いる成分は、温度変化に弱く、**37℃** 付近から急速に変性が進むそうです。夏のお出かけ

の際の注射薬は、タオルにくるんだ保冷剤を使って、保冷バックを活用して持ち運ぶことを

おすすめします。(注射薬が保冷剤に直接触れないようにしましょう)



さて、夏の昼間、炎天下の駐車場にとめておいた車内に乗り込むことを想像してください。
あの車内の空気は「暑い」ではなく「熱い！」と表現したくなりますね。
ＪＡＦ（日本自動車連盟）の実験によると、炎天下の車内の温度は、サンシェード対策などしていても50℃に達していました。日光のあたるダッシュボードは80℃近くにもなったようです。薬を車内に置き去り…はトラブルのもとです。絶対に避けなくてはなりませんね。



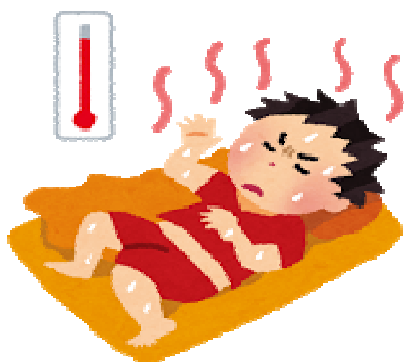
いつも使っている注射薬の見た目があきらかに違う！という時に、もし心当たりがある場合は、新しいものに替えたほうがいいでしょう。

注射薬が凍った場合、未使用カートリッジ内に大きな気泡ができたり、カートリッジのガラスにヒビが入ったり、注入ボタンが重くて押せない（いつもより重い）、ゴム栓の膨張・破裂といった現象が起こるかもしれません。

また、高温下に放置してしまった場合、透明な製剤なのに成分のかたまりができたり、白濁した製剤ではその濁り具合に変化があったり、気泡ができることがあります。

困ったとき、迷ったときは連絡をくださいね。トラブルを避けるために、お薬の管理に気をつけましょう。さて今日の最高気温は…？

薬剤師 井戸 藍



これからの暑い時期、水分をしっかりと摂りましょう！

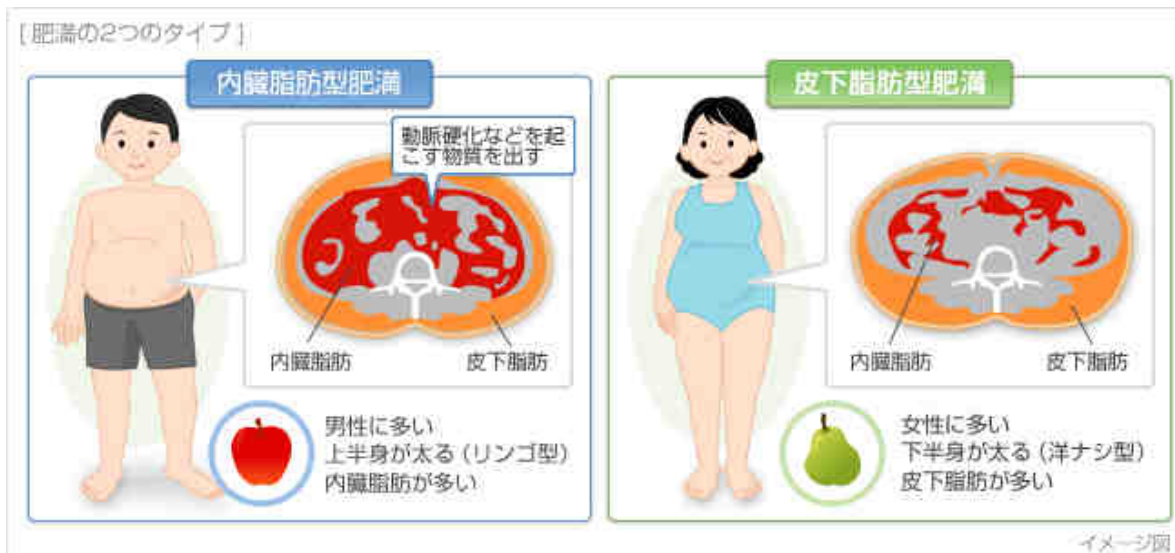
こわ〜い肥満



薄着の夏がやってきました。

「今年こそはダイエット！！」と思っている方も多いと思いますが・・・

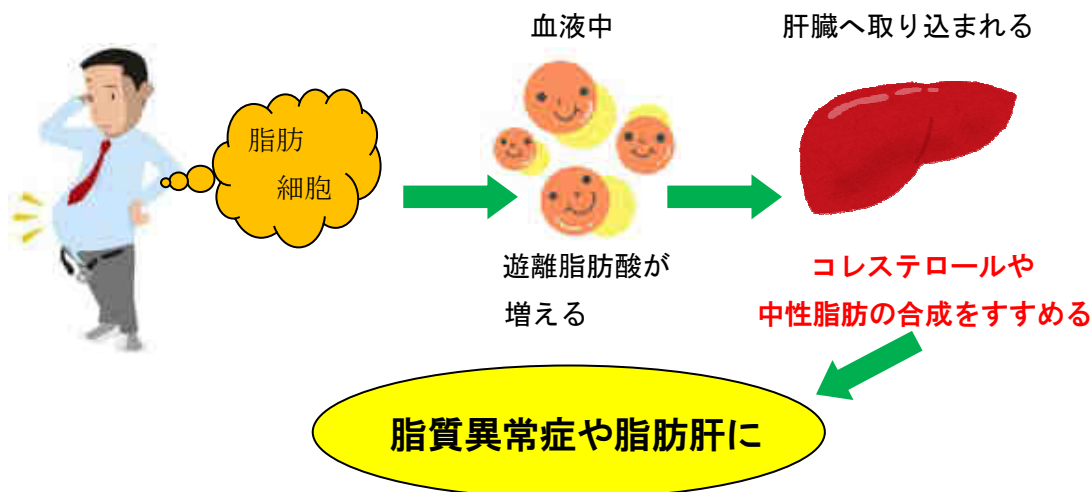
『肥満』というと外見的に太っている人のことと思いますが、実は脂肪が体のどこに蓄積されるかによって2つのタイプに分けられます。



内臓脂肪型は、閉経後の女性でも増えてきます。

内臓脂肪が怖いのはなぜ！！

内臓脂肪が多いと・・・



外見上は太って見えない人もいるので要注意。日本人はもともとインスリンの分泌能力が低いので、少し太ると糖尿病などの生活習慣病になりやすいと言われています。



アンジオテンシンノーゲン
血圧を上げる

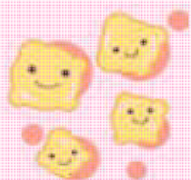


TNF- α
(炎症を起こす物質)
インスリンの働きを低下させ
血糖値を上げる

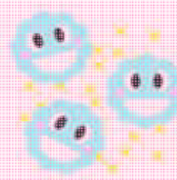


PAI-1
血栓を作る
⇒動脈硬化つながる

内臓脂肪の影響



アディポネクチンの減少
中性脂肪や血圧の増加



レプチンの減少
食欲を抑える作用
の低下



エストロゲンの減少
骨粗鬆症 (こつそしょうしょう)
の促進
動脈硬化の促進

内臓脂肪の増加は、脂質異常症だけでなく糖尿病や高血圧、動脈硬化、骨粗鬆症など、さまざまな病気につながります。内臓脂肪は蓄積しやすい反面、食事・運動の工夫で改善しやすいと言われています。みなさん頑張って質の良いダイエットをしましょう。



(臨床検査技師 中嶋 正子)



2010 年秋号から 2014 年春号まで 14 回にわたって連載した 4 コマまんが、
「ゆう子とふうちゃん」からバトンタッチ。 “えーっ!!”

今回からは、処置室一看護師・検査技師一で皆様にお知らせしている、強化月間の項目を
先取りでご案内していきます。

眼科行きましたか～



歯科は?

春ごろから (しつこく?!) 言われましたよね
一年を通して、こんな事に気をつけて…。という項目をピックアップしてお声かけしています。

7 月・8 月 【目標値】

カルテにこの時期押されます。

去年から始まりました。
先生と“ご相談”です。

目標
HbA1c
%未満

これには 自分の治療目標をはっきりさせて、
理想の HbA1c を実現して合併症を予防しましょう
という意味があります。

【腹囲・体重測定】

メタボリックシンドロームの指標です。
毎年、軽装になるこの時期に測っています。
去年と比べてどうですか?



脂肪、特に内臓脂肪が増えると インスリンの作用が弱まります。

9 月・10 月 【足チェック】

こむらえりや 足がつったりしないですか?

足の観察をしていますか・くつの選び方は?



神経障害が出ていないか、足のトラブルがおきていないか
早い段階で発見して悪化させないことを目標にしています。

【運 動】

運動らしいことしていない? 足が痛いから動けない…?

筋肉量を保つことが よりよい血糖値のコントロールと
日常生活レベルの維持につながります。



強化月間のお声がけをきっかけに、ご自分の病状を再確認いただけると
スタッフ一同やりがいを感じます。

看護師 松山 玲子

■ まちがいさがし 「かいすいよく」

2まいの えには、ちがう ところが 8つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり



みぎ



このプリントはウェブサイトから無料ダウンロードできます。【幼児の学習教材】 <http://happyfac.net/kyotou-sozai.html> イラスト：Misato.N

■ まちがいさがし 「はなび」

2まいの えには、ちがう ところが 8つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり



みぎ



このプリントはウェブサイトから無料ダウンロードできます。【幼児の学習教材】 <http://happyfac.net/kyotou-sozai.html> イラスト：Misato.N

答えは最後のページに！

花の小部屋

今回は4月から6月までのお花アレンジを一挙公開。毎月2回、第2週目と4週目の月曜日に新しいお花がやってきます。クリニックではどのお花を見られましたか？春はお花が一斉に咲くので色とりどりの華やかなアレンジが多かったですね。



■ まちがいさがし 「かいすいよく」

■ まちがいさがし 「はなび」

こたえ



このポスターはウェブサイトで無料ダウンロードできます。 (C) 特許庁 著作権 © <http://banwila.com/issuu-sozai.html> イラスト提供: MEGATO

こたえ



本稿は、Creative CommonsのCC BY-NC-SAライセンスに基づき、<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>の条件下で公開されています。

診察時間

【月～土】午前 9:00～12:30
【月・水・金】午後 4:00～6:30
【火】午後 1:30～3:30

※第1・4週のみ診療



夏期休診のお知らせ

7月22日(火)23日(水)24日(木)
8月14日(木)15日(金)16日(土)

