



くすもと内科・外科クリニック

透析ミニだより

平成21年冬こがらし号
くすもと内科・外科クリニック
ミニ広報紙同好会11月
今回の担当 朝長美幸
編集 患者 山崎信行

今日も元気だ~



「あなたの笑顔をいつも見ていたい」・・・そう思っているひとが、あなたの周りにどれくらいいるか考えたことがありますか？
すくなくとも、この看護師はみなそう思っています。見てください『あなたの笑顔』返します『心のこもったほほえみを』一緒に歩いて行きましょうね。この病院で・・・このスタッフと・・・
朝長美幸

水分との闘い

どうしても、飲みたいときってありますよね。
350ミリの缶ビールを週に1本飲みながら「やっぱりうまいな~」と好きなだけ飲んでたころを思い出す。そして「あ~あ」とため息をひとつ・・・
でも、まだましな方だと考える。そこに、意思の弱い自分がある・・・
ファイトだ~



あなたの足 大丈夫ですか？

糖尿病は、神経障害・網膜症・腎臓障害の合併症をひきおこすことはよく知られています。すでに、このクリニックにも手足の指先に感覚がない方・網膜手術をされた方も大勢います。
薬物療法・食事療法・運動療法をとりいれ、元気に生活されている方も多いのですが足には無頓着のようです。
指の関節のすみずみまで、清潔にし水虫などができないようにしてくださいね。
心配性の看護師 松尾でした



詩を書くことが好きで書いているのではない・・・って、自分に言い聞かせながら、またペンをにぎっている。
自分は、つまらない人間だ。
※ ユカ：あたってると・・・かも？
(これもひとりごと)

ニューフェイス登場

よろしくお願ひします
名前：新名 加代子 (にいな かよこ)
年齢：33歳・一男三女の母
趣味：最近、アロマにはまっています
お菓子作りも大好きです
その他：以前、国病の透析室にいました



おそくなりました

結婚できました
宮崎エリカ看護師
新しい名前は
片岡エリカ
かたおか です
出産をまじかに控えています、これからもよろしくお願ひいたします。
(エリカさんガンパツネ~)

血液検査

みなさん、10月の結果はどうでしたか？
豆類・果物をちょっぴりへらし乳製品もほどほどにしたところ、カリウムもリも少々良くなりました。
さて「食欲の秋」どうやって乗り切るか、たまらばい。



ところで

たかえさん、ダイエットの調子はどうですか？
たかえ：見てのとおりです・・・これ以上は、勇気ある方が直接お尋ねくださいね。

ともこお姉さんの健康アドバイス

お鍋の美味しい季節になりましたね。
食べ過ぎなければ、何を食べてもかまわないですよ。
美味しいものを、ほどよく食べて元気に透析を続けて行きましょうね。



きちんと飲んでますか~

何種類ものお薬を飲まなければならないのですが、飲み忘れたりしてませんか？
決められたとおりに飲んでくださいね。
分からなくなったら聞いてくださいね。
鬼石純子



みんなのエチケット



インフルエンザの流行が予測されます。
ワクチンを接種したからといっても安心は禁物ですよ。
マスクだけは自己防衛と他人へのエチケットとして、いつもつけるよに心がけましょうね。 天使の?ユカより



『かゆみ』のお話し

お風呂上りや、布団に入って身体が温まったりすると、『かゆみ』に悩まされます。
私たちの身体は、気温の変化・乾燥や太陽光線・ダニ・ハウスダスト・雑菌などに常にさらされています。
『かゆみ』予防の基本は、肌の汚れをきれいに取り除きしっかり保湿することです。
保湿剤は、洗顔後や入浴後の肌に湿り気があるあいだに使うのが効果的です。
特に、シャント付近の『かゆみ』には注意しましょう。
思わずかきむしり針跡から出血し、そこから菌が入り込むことがあるのです。
そうならないためにも、肌の保湿に努めてください。
早めの皮膚科受診もお願ひします。
松尾美希子 (あちこち、かゆいよ~)



赤ちゃんがいっぱい

年末から来春にかけ、このクリニックも出産の「ちょっと早い春一番」が吹き荒れそうです。
Q: エリカさんに聞いてみました。
「今、やってることは？」
☆エリカ：はっはっ・ふうふう・・・予約練習。
☆のぶ：さすがエリカさん、では「ママになるにあたっての抱負は？」
☆エリカ：母乳で育て、やさしいママになります。(もう立派なママですよ~)



お知らせ

今回の「ミニだより」は、パソコンで作成してみました。
まだまだ、うまくできませんが、長い目で見ててくださいね。
来年は、もっとパワーアップして楽しいものができるように頑張ります。

