



くすもと内科・外科クリニック 平成21年夏真の盛り号
 発行・くすもと内科・外科クリニック
 ミニ広報紙同好会7月
 今回の担当 鬼石 純子
 編集・患者 山崎信行

透析ミニだより

夏だ〜フアイトだ〜! シャント管理

感動していますか〜
 シャントの止血

夜空を見上げると一面きらきらと輝く星々に「うわ〜きれい」で感動し立ち止まったあの日...おぼえていますか? 感動するって大事ですね。

透析が終わって止血タンゴ・止血ベルトをつけたまま帰られる方は、止血できていることを確認し1〜2時間後は外しましょう。

ホテルを見て、はしゃぎすぎて溝にはまっていませんか?

※ 長時間圧迫すると、閉塞の原因となります。

感動は、心を清め人格をつくり経験は、知恵と工夫をもたらす人生最大の財産だと思います。なんたっていいですよ! ほんの小さな出来事に感動を覚え、経験を糧として前進をいつまでも、そんな私でいたい。(ジュリ)

《緊急時の止血措置》
 ★ 出血部位を心臓の高さより上にあげて清潔なハンカチなどで圧迫止血します。
 ※ 自宅で起こった場合は、病院に連絡をとりましょう。(ミキより)



ユカ: 昔は鏡に写る自分を見て感動したこともあったわ〜... な〜んでネ。あへへのぶ: 写真ももらえるかな? 魔よけに...

油断大敵!

大粒のアメをなめながら透析を受けていたら、だんだん眠くなってきた。ウトウトしていたら、アメがのどの奥へ...「しまった!」と思ったが遅かった。みごとに『詰まった』。異変を察知した昭子さんが猪のように走ってきた。『助かった』。次からは、小粒なアメにします。みなさんも気を付けましょね。

はじめての経験

大粒のアメをなめながら透析を受けていたら、だんだん眠くなってきた。

ウトウトしていたら、アメがのどの奥へ...「しまった!」と思ったが遅かった。みごとに『詰まった』。異変を察知した昭子さんが猪のように走ってきた。『助かった』。

次からは、小粒なアメにします。みなさんも気を付けましょね。

フェイス登場

五月からです
 名前: 岡部位枝 (おかたかえ)
 年齢: 26歳・独身
 体重: 聞かないで!
 嗜好: 甘いもの大好き
 性格: 吉川美幸さん似
 その他: 怖いもの知らず
 これから楽しいおつきあひ、みんなさん仲良くしてネ!

六月からです
 名前: 出口厚子 (でぐちあつこ)
 年齢: 30代前半・既婚
 子供: 女の子が一人
 経歴: 以前この病院に勤めていました。
 モットー: 小さなことがコツコツと

糖尿病と水虫

糖尿病の合併症の中で最も深刻な一つが足壊疽(えそ)です。

足の細胞が死んでしまうため痛みなどを感なくなり、最悪の場合下肢切断に至ります。

糖尿病の方は、血流の不足が傷の治癒を妨げ潰瘍や細菌感染を起こしやすくなるのです。

特に高齢の男性に爪水虫が多く、硬く変形した爪水虫は皮膚に傷をつくりやすいため早めの治療が大切です。(ミキより)

水分との闘い

夏は季節から身体が水分を欲しがります。冷たいお茶やビール、アイスクリームにスイカ。誘惑に負けないで、この夏を乗りきりましょうネ。スイカは1回1切れにするぞ〜!!



ともお姉さんの健康アドバイス

暑い日が続きますが、そうめん・そばなどの麺類や冷たいものばかり食べていませんか?

一日三食、バランスのよい食事で夏バテを防止しましょうネ。

タンパク質は、筋肉や血液を作ります。魚・肉・卵・大豆製品を主菜として、しっかりととりましょう。

香辛料は、胃を刺激し食欲を増進させ、更に消化も促進させてくれます。また、発汗作用もあり新陳代謝もよくなり、(なんでも適量なく尋ねてください)

これって条件反射?

ある日、ユカが止血をしてくれたがなかなか止まらない。一人で大変だな〜と...「血圧のスイッチ押して〜」との声。

すぐに「はいよ〜」と言って押す。なかなかのチームワークだ。

次に、「頭をあげて」との声。その時、思ってしまった。

「頭を上げると、血が止まりやすいんだ〜」と。すぐに「はい!」と返事。寝た状態から頭をあげるが、首と腹が『たまらばい』と悲鳴。

この時、ベッドの頭を起こそうとしてしゃがんでる小林さんと目が合う、不思議な生物を見る目。『なんだ、私に言ったんじゃなかった』と理解。

直ぐにもとの姿勢に戻ったが、朝長さんにしっかり見られ『大笑い』をプレゼントした。

当のユカさん、「笑点」ばりに「ハイ、座布団1枚!」お手を。これか、ユカさんへの暗黙の【条件反射だ】って...。(聞かされた)



うまい話には裏がある

悪質商法

6月21日、大村市子どもセンターにおいて大村市地域腎友会の総会が開催されました。

総会后、長崎県消費生活センターによる「悪質商法にだまされたい・賢い消費者になるための」講座がありました。

いらんもんは

※ はっきり断る勇氣・一人で悩まずに警察、消費生活センターへ相談しましょう。

※ センター☎095-824-0999

大村観光周遊バス乗車結果

大村公園前から約1時間、県営バスに乗車し『千年の歴史・城下町大村』を探索してきました。

乗車費一人100円で、ボランティアのガイドさん付でしたので、解りやすく楽しかったですよ。

30人位の老若男女の方々と一緒に、日帰り旅行のような感じで和気相合として、癒されました。

機会があれば、また行きたいと思いました。みなさんもいかがですか?

ホットなビッグニュース

・ 田中看護師『おめでた』のようです。本人は、「女の子ならいいのにな〜」と嬉しそうです。

ちなみに私は、三姉と孫二姉の女系です。

キュートでおちめなニュース

・ 岡部看護師『ダイエット中』のことです。なんでも、友人の結婚式までに「5キロ」落とすのことで頑張っているようです。(応援よろしく!)

私はてっきり、『リバウンド中』かと思っていたのに...。(母・ミキさん以上の数撃力でした)

さっそく、広報部員になってもらいましたのでよろしくお祈りします。

※ 小さなニュースどしどしお寄せくださいね。(私たちは、透析家族の一員なんですから...)



幸せは花と一緒にやってくる

花言葉のつづきです。あなたの好きな花は?

- 8月=百合 (純潔、無垢)
- 9月=芙蓉 (追憶、清楚、可憐)
- 10月=菊 (高尚、誠実、典雅)
- 11月=椿 (誇り、純潔、濃艶)
- 12月=水仙 (自己愛、尊敬)

※ 家族の好きな花を知っていますか?。(うちは家族全員、百合が大好きです!)