



ホームドクター通信

当院からのお知らせ

早いもので今年もあと1ヶ月と少しになりました。もう年末です。町はクリスマスモード一色というところでしょうか。今年もあっという間に終わってしまいそうです。年々、月日がたつのが早く感じます。

年末年始休暇のお知らせ

12月30日(水曜日)～1月4日(月曜日)まで休診させていただきます。

1月5日(火曜日)から通常診療となります。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

こちらでも注意しておきますが、定期薬服薬中の方は休み中に薬が無くなる、ということのないようお願いいたします。

インフルエンザ予防接種について

昨年までと同じの季節型インフルエンザワクチン、今現在流行中の新型インフルエンザワクチンの2種類のワクチンが今年あります。

季節型ワクチンについては昨年通りです。忠岡町在住の65歳以上の方の接種は1000円の自己負担で当院で接種できます。それ以外の方の予防接種は予約で、先着順となります。ご希望の方は予約ください。価格は一回3000円です。数の関係で、当院かかりつけの方を優先させていただいており、今年当院では小児の接種をお断りしている状況です。恐れ入りますが、小学生以下の方は小児科標榜科での接種をお願いいたします。

また新型インフルエンザワクチン予防接種については、喘息、インスリン使用中の糖尿の方、腎不全の方など基礎疾患をお持ちの方の接種が開始となっておりますが、ワクチンの配布量が全く足りない状況です。欧米で作成されたインフルエンザワクチンが輸入できなくなったとのニュースも入ってきており、今後どの

程度入荷されるのかは今は全く予想できません。当院では基礎疾患をお持ちの方の新型インフルエンザワクチン接種を担当することにしております。予約制です。詳しくは受付にお聞き下さい。

肺炎双球菌のワクチンのお知らせ

65歳以上の高齢者・基礎疾患があって抵抗力が落ちている場合は肺炎の原因微生物の約半数を占める肺炎球菌のワクチンの接種も勧められます。当院では自費7000円、予約制で肺炎球菌ワクチンを接種しています。ご希望の方は受付に申し出てください。今までは生涯に一回だけという制約がありましたが、現在その制約は無くなっています。実は効果が約5年というのを聞いていて、なかなか勧めづらい状況にあったのです。

インフルエンザは少し下火になったようですが、まだ学級閉鎖などの知らせが舞い込みます。感染対策をお願いします。まず手洗い、マスク、うがい。手についたウィルスが感染するのは意外に多いのです。咳くしゃみが出る場合は咳エチケットをお忘れなく。外出時にはマスクを。咳くしゃみがでるときは、ティッシュで口と鼻を覆うよう気をつけてください。インフルエンザの簡易検査は出れば確実にインフルエンザと診断できますが、発症後12時間は陽性にでにくい、偽陰性があるなど完全とは言えない検査です。従って発熱のない方の検査は医学的にあまり意味のないものと考えています。家族や職場の人がインフルエンザにかかったので、熱も症状もないのに検査を受けたいという方は保険診療ではお受けできませんので、ご了承ください。

アネトス通信

すっかり寒くなり、今年も残り少なくなったように感じるこの頃です。アネトスでは秋を身近に感じていただくために、利用者様と焼き芋作りや紅葉を使った飾り物を作りました。

【運動について】

運動をすることは寝たきりの方にとっても大切なことです。運動は血液の循環を促進し、関節の硬縮を予防します。また、精神的にリラックス効果や意欲を高めたり、生活リズムをつけたり、空腹をもたらします。

施設には理学療法士はいませんが、看護師が中心となって可動域運動や筋力トレーニングを行っており、その際にアロマトリートメントを取り入れています。エステ感覚のトリートメントとは違い、精油とオイルを用いてトリートメントマッサージを行います。体と心に癒しを感じていただきながら運動をすることでアロマの効果プラスされ、お互いに信頼関係が深まり結果として、運動効果を上げています。

特集：聴診について

聴診について

当院では、内科系の疾患、例えば風邪、高血圧、糖尿病、脂質異常症などで受診される方には診察時、聴診をさせていただいています。足が痛い・手を切った、などの外科的疾患での受診では聴診することはありません。

聴診とは耳で聞く診察法。聴診器を使います。余談ですが、打診というものをほとんどしなくなりました。おなかや張っているとき、水が溜まっているのか空気が溜まっているのかは打診でよくわかります。しかし、胸部診察においては打診は情報量が少なく、すたれていく傾向にあるようです。

毎回診察と称して聴診器を当てるが、本当にわかっているのか、とっておられる方も多いと思います。

聴診器で主に聞くのは心音と呼吸音です。

心音は一心拍で二つの音から成り立っています。いずれも心臓での血流が弁で急激にせき止められるためにおこる音です。正常では規則正しく二つの音が聞こえますが、不規則に聞こえたら不整脈が起こっているということ。また二つの心音の間にざーざーという音：心雑音が聞こえることがあります。心音が二つだけでなく、過剰心音と呼ばれる音が聞こえることもあります。弁膜症（心臓の弁の疾患）は雑音の種類だけである程度予測できます。心音は心臓の上3-4カ所聴診しています。

呼吸音は左右前後で聴診しています。異常な呼吸音では喘息のときのヒューヒュー・ピーピーという音、心不全・肺炎のときに聞こえるパチパチと言う音、気道の分泌物の増加を想像させるバリバリという音、肺線維症で聞こえるマジックテープをはがすときのような音などがあります（あえて専門用語は書きません）。また呼吸音の左右差（ひどい場合、一側完全に聞こえない）も所見としてあげられます。

上記のような所見がないか、正常と判定していかを評価しています。異常の場合その音はどの程度で聞こえるのかを調べて次の検査（当院ではレントゲン、心電図、血液検査）に回すかを判定しています。

呼吸音は呼吸をしていただかないと聞こえません。たまに診察のときずっと息を止めている方がおられます。心臓の音をきくのにはよいですが、呼吸音は全く評価できません。

また聴診中に喋り出す方がおられます。呼吸音の評価ができませんし、こちらにも急に大きな音がしてびっくりしますので、是非お控えください。呼吸音を聞いているときかゆいのか皮膚をかかれる方もおられますが、かなり紛らわしい音がしますので、これもお控えください。

特集：聴診について

聴診衣



聴診は直接皮膚に聴診器をあてて聞くのが一番よく聞こえます。最近女性はほとんど下着をつけたままの聴診になりますが、正直言って下着は聴診にとって非常に邪魔な存在です。心音や呼吸音を聞くポイントがずれます。下着の上からの聴診、よく聞こえません。レース柄なんかだと更に擦れてジャリジャリした音がして、全くわかりません。

ちなみに最近帝人から聴診衣という着衣のまま聴診が可能なシャツが発売されました。特殊な超極細繊維を使って高密度で編みだてられたしなやかな生地できているため、聴診時に皮膚や聴診器の膜面との摩擦雑音が極めて発生しにくく、伝音性もよいとのこと。聴診の時に上半身の脱衣を躊躇される方、厚着をされて衣服の着脱に時間のかかる方にもいいだろうと思います。近日中に入荷予定。ご協力をお願いします。

私としては実は待ち時間の間に看護師が心音、呼吸音を聴診器または心音マイクなどで録音して、電子データとしてカルテに添付しておいてほしいとずっと思っています。

想像しているのは心電図の機械のようなもので、集音マイクをその方の胸部、腹部にのせ、一度に短時間に聴診データをとってしまう、という聴診マシン。

診察室に入ってきたときには心音、呼吸音の聴診データがパソコンの画面の上にあって、例えば呼吸音右上部というところをクリックするとその方のその部位の呼吸音が聞こえる、というのが理想ではあります。その音に所見があるのでしたら実際の聴診器で聞けばいいのですしね。私の思い描く診察室像。如何でしょうか。実はこのような診察室環境を整えようと今まで購入した電子聴診器4本。最後の1本はアメリカのサイトから輸入しました。なんとか聞こえてMP3というデータには出来るのですが、音が今ひとつでまだ実用には耐えません。今度リットマンという会社からノイズキャンセリング機能付きの電子聴診器が発売されました。いきなり飛びつくとまた失望してしまうかもしれませんので、もう少し皆さんの評判を聞いてから購入を検討します。



かかりつけ患者さん募集中



最近の医療は病気の診療だけではなく、病気の予防、早期発見、初期治療に重点が置かれています。

そのためには、「かかりつけ医」として日常的に気軽に診療や健康診断を受けることができる医院を目指すことが大切だと考えます。

当院では「かかりつけ患者」として下記に同意していただける方を募集しています。興味ございましたらスタッフまでお尋ねください。

何をしてくれるの？

●慢性疾患に対しては診療ガイドラインに沿った一般的な指導・治療を行います。

うまく管理できないときは専門医紹介し、治療方針をたてています。

●頻回に診させていただくことにより、重大な疾病の早期発見に努めます。

●何でも気軽に相談できる雰囲気づくりに努めます。

●守秘義務は守りますが、かかりつけ患者さんの情報をできるだけ把握する様努めます。

●診療内容はわかりやすく説明しますが、その他に診療ノート（私のカルテ）を発行します。

●急変時・救急受診が必要な際には当院に連絡下さい。搬送先への連絡・紹介状の用意を速やかに行います。24時間対応です。

●他院受診が必要な場合は患者さんに最も適した病院を紹介します。紹介先確保のための情報収集はいつもしております。

かかりつけ患者になるには？

慢性疾患をお持ちで、月に一度は当院に定期的に受診される方のうち、下記の項目に同意していただける方です。

- 現在他の内科診療所に定期受診されていないこと（病院の専門科・専門科の診療所受診は除く）
- 他院受診のデータを当院で管理させて下さること
- 既往歴、家族歴などあらゆる情報を当院に教えていただけること（他に 職業歴・予防接種歴・生活パターン・家族構成・趣味・嗜好・服用薬・服用健康食品・受診病院・整骨院などの施設受診など）
- 主治医意見書を当院で作成すること
- 他の病院、診療所を受診される場合、当院の紹介状を持参して下さること
- 身体で何か異常が起こればまず当院に相談して下さること。

以上を納得され、書面にサインしていただける方を当院のかかりつけ患者として登録させていただきます。

現在のところ、何かあれば当院に受診される方、住民検診などを当院で受ける方はかかりつけ患者の範疇にはいません。風邪をひいたら、今回はあそこの診療所、次回は〇〇病院という方もご遠慮いただいています。

かかりつけ患者になって総合的に管理してほしいと思われた方がいらっしゃいましたらお気軽にスタッフまでお声をおかけ下さい。

編集後記

今月も遅くなってしまいました。

もうすぐ12月です。

インフルエンザが流行していますので、手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。季節型のインフルエンザワクチンも残り少なくなっていますのでご希望の方はお早めに受付にて予約をお願いします。

2009年11月 No.48

ホームドクター通信

発行責任者 院長 真嶋敏光

編集者 崎山エリカ 若林由美

医療法人 真嶋医院

大阪府泉北郡忠岡町忠岡東 1-15-17

TEL 0725-32-2481 FAX 0725-32-2753

Email info@majima-clinic.jp

HP http://www.majima-clinic.jp