



今日は、木曜日訪問診療に行っている  
医師を紹介しています。

皆さんこんにちは、柴崎です。今年39歳です。若く見えますか？それとも...私は平成六年に自治医科大学を卒業し、県内の病院、診療所に勤務の後、旧病院最終年の平成十六年に着任しました。主に消化器を診つつ訪問診療に携わって10年余りになります。こう見えても学生時代は授業そっちのけでテニスに汗を流したのですが、今はその面影も無く？メタボ対策のため自転車を漕ぐ毎日です。不明な点や疑問点がありましたらいつでもご相談下さい。



「仁遠からんや。  
あれ仁を欲すれば  
ここに仁至る。」

仁なるものは決して遠いものではない。仁が欲しうと思えば、そこに仁がある。願う、人、思いやりのある人間になろう！と決心して、そのような行動を選んでいけば、どんどん仁しくなるわ。...私は解りました。問題は、その決心をすくなく仁心を持って実践することです。

今から注意！

今年も異常気象がちらちら聞かれています。やっと寒い冬が終わったのに...春がなくてすぐに夏？なんて感じる事もそこで、今から注意したい病気について話したいと思います。それは、「日射病・熱射病」です。  
「日射病」...日光の直射を長い時間受けた時。  
「熱射病」...高温・多湿の場所に長い時間いて、体内の熱が放出されにくくなった時。

- ☆例えばこんな時
- ①炎天下で長い時間遊んでいる時
  - ②長い時間、閉め切った暑い部屋や車の中にいた時
  - ③服を着せすぎた時など

- ☆次のような症状
- ①体温が上がる
  - ②ぐったりする
  - ③意識状態が悪くなる
- ☆応急処置
- ①衣服を脱がせる
  - ②風通しのよい、涼しい場所へ移す
  - ③安静にする
  - ④冷たい水に濡らしたタオルなどで身体を冷やす
  - ⑤意識があれば、冷たい水などを飲ませて水分補給をする
  - ⑥病院受診が必要な場合

「日射病」「熱射病」には、予防が大切です。外出時には帽子を被ったり、子供の衣服の調節や水分補給をこまめに、適宜行い予防していきましょう。



つれづれ

最近、庭先や病院玄関など所々でよく見かける「ツツジ」の花。これは、「ツツジ」。「サツキ」とも呼ばれるものではないうえ、今頃は「ツツジ」について説明したいと思います。  
「ツツジ」と「サツキ」は、厳密には区別し難いようです。「ツツジ」の開花時期は3月から5月頃です。「サツキ」は5月から6月頃で時期が近い為、判断しにくい様です。大きな特徴は「ツツジ」は花後に新芽が伸びます。「サツキ」は新芽が伸びきってから花が咲きます。「サツキ」は「ツツジ」の一種ですので、区別しにくいのは仕方ないことのようにです。

花言葉  
「自制心」「節制」「恋の喜び」「燃える思い」「上品」「明るく交際」「初恋」

少しは役に立つ情報だったでしょうか？ぜひ天気もいので外に出て違いを実感してみてください。



汗をかき止める「ベビーパウダー」

朝・夕は寒いのに風間は真夏日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？最近何か皮膚に汗疹の様なものを見つけたら、オムツかぶれが始まったと言った事はないですか？そこで、今回はO好さんお勧めの「ベビーパウダー」について説明したいと思います。  
「ベビーパウダー」は、赤ちゃんの汗疹やオムツかぶれの予防に用いられています。ベビーパウダーの主成分は天然鉱物を粉砕した無機粉末です。以前、「ベビーパウダー」は毛穴をふさいでしまつので肌にくれない。と言われていた事があるのですが、そのような根拠は全くありません。その為、正しく使っている限り皮膚トラブルの原因になる事はありませぬ。(下段続)

「ベビーパウダー」の正しい使い方

- ①量を多くしない...多くし過ぎると塊ができ、皮膚への圧迫の原因となる可能性があります。散布量は十分に注意を。薄くすりすく程度。
- ②散布前のスキンケアが重要...要注意です。排泄物を綺麗にふき取り、皮膚を清潔な状態にする。
- ③高齢者の乾燥肌に注意...老化現象から乾燥している人が多いので、その様な人には保湿剤を十分になじませてから少し散布する。
- ④顔のそばで取り扱わない...子供や高齢者が誤って使用しない様に注意が必要。

ついでに何か？痔瘻の痕等にも効果があるようです。是非使用してみてください。

肘と膝を座中でタッチ

- 足を上げる筋肉を強くして、歩く能力を高める体操です。
- ①椅子に深く腰掛け両膝を肩幅に開き両腕を胸の高さのO線に上げる
  - ②両腕の位置はそのままで肘を上げて肘と膝を近づける
  - ③反対も同様にして肘を上げて肘をタッチする
  - ④基本の姿勢に戻り肘と膝の空中タッチを繰り返す。

ポイント 呼吸は止めず、肘膝をタッチする時に吐き、もとの姿勢に戻す時に吸います。1動作10回で行い、1で肘と膝をタッチし、2で足を下ろしてしまおう。

