

年を越す準備はお済みですか？

医師 一岡 慶紀

十一月末から急に冷え込みが厳しくなってきましたが、如何お過ごしでしょうか。前回、寄稿させて頂いてから、もう十二月、月日が過ぎるのを早く感じます。みなさま、無事に年を越す準備は進んでいますでしょうか。年越しの準備と言えば、大掃除やおせち料理が定番だと思いますが、今日は少し違う話もさせて頂きます。

前回の寄稿でも触れましたが、今年は本当に災害の多い年でした。災害は、まさに、忘れた頃にやってきます。いざとなったら何とかなるだろうと思っていた方の多くが、準備不足を痛感されます。備蓄しておく物品は何を準備するか以外に、どこに置かれるかも重要です。もうすぐ大掃除を行われるかと思いますが、一緒に、災害物品の確認をされてはいかがでしょうか。

また、無事に年を越す、という意味では、健康でいる事も、重要だと考えています。せつかくの年末年始を、風邪やインフルエンザにかかって過ごすのは避けたいですね。みなさまは、予防接種を済ませましたでしょうか。今年インフルエンザの流行も少し早かったようですが、予防接種、まだまだ間に合います。まだの方は、弓削メデイカルクリニックも竜王町国保診療所も、十二月中であれば予約は不要ですので、是非来院ください。



特に、小さいお子様や、ご高齢の方、心・肺疾患などを患っておられる方、受験生がいるご家庭の方は、本人以外にも、家族皆さんで接種される事をお勧めします。本人だけが接種するよりも、周囲の方が接種する事で、インフルエンザを発症する可能

性がより低くなる事が分かっています。小学生以下のお子さんについては、期間を空けて二回の接種が必要とされていますので、まだの方はお早めにお願います。

冬にはインフルエンザ以外に風邪や胃腸炎も流行します。予防に一番重要なのは、こまめな手洗いです。皆さん、トイレに行ったら後は当然、石鹸で洗って
おられると思いますが、食事の前や、帰宅時にはどう
されていますでしょうか。
インフルエンザや胃腸炎、風邪のかなり多くが、皆さんの手を介して、でんぱん伝搬していきます。巷で噂の、空間除菌に、インフルエンザや風邪の予防効果が本当にあるかどうかは、くまひん寡聞にして知りません。が、手洗いと、うがい（水道水が良いです）は風邪や胃腸炎の予防に効果があると考えられますので、お勧めします。



それと、これは最近知ったのですが、お子さんの、風邪をひいたときの夜中の咳に、寝る前の蜂蜜投与が効果あるようです。なんでも、通常の咳止め薬とほぼ同様の効果があるそうですので、お子さんのいるご家庭で一度試してみてください。ただし、一歳以下のお子さんは、蜂蜜は摂取してはいけません。食べ物です。決して与えないでください。また、喘息などで通院中の方については、試して頂くのは良いと思いますが、吸入などの追加治療が必要な可能性がありますので一度は医療機関の受診をお願いいたします。



最後になりましたが、皆さん、健康で、良いお年を迎えられますよう、お祈り申し上げて締めさせていただきます。

来年も宜しくお願いたします。

点眼薬と坐薬について

看護師 宮井 由里子

前は点眼薬についてお話ししました。今回は、坐薬を使用する際の注意点を話します。

《方法》

- ① 冷所保存の坐薬は、挿入後の冷刺激による排便の誘発を避けるため、使用する三十分前には冷蔵庫から出すか、溶けない程度に手で温める。
- ② 石けんなどで十分に手を洗う。
- ③ 包装容器から坐薬を取り出し、水もしくはオリーブオイル、ベビーオイルで少し濡らしてから、先の太いほう（尖ったほう）から肛門内に深く挿入する。（乳幼児は一〜一・五センチ 指の第一関節が入る程度）
- ④ 挿入後も手を洗う。
- ⑤ 挿入後五〜十分くらいしてから坐薬が排出していないことを確認する。挿入したことが刺激となって排便と一緒に坐薬が出てしまうことがあります。二十〜三十分間は運動などの激しい動きは避けましょう。

〈途中で出てしまったら？〉

原形をとどめた固体状の坐薬が出てしまった場合は、再挿入するか、新しい坐薬を挿入してよいと考えられています。坐薬は通常十〜二十分で溶解します。再挿入に悩んだときは過量投与を防ぐため、しばらく様子を見て判断しましょう。

〈坐薬の間隔〉

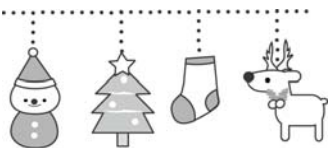
二種類の坐薬を併用する場合には、相互作用を避けるため、三十分から一時間程度の時間を空けて使用することがおすすめです。水溶性基剤の坐薬を先に挿入し、三十分以上間隔をあけて油性性基剤の坐薬を挿入してください。

〈坐薬の種類〉

- ① 油脂性基剤 アンヒバ、アルピニール、アンペック、レシカルボン、ルピアー、ポルタレン、テレミンソフト、セニラン、ワコビタール、など
- ② 水溶性基剤 タイアップ、ナウゼリン、エスケレ

〈使用期限は？〉

製造後二〜五年程度ですが、患者さんに処方される



までの年月を考えると、家庭で使用できる期限は短くなります。小児の場合は、体重も変化するので使用量も変わってきます。したがって、自宅に余っている坐薬は、処方日から一年を目安に廃棄するのがよいとされています。

*お知らせ

インフルエンザの予防接種について

十二月末までインフルエンザの予防接種を実施しています。詳細は、院内掲示及びホームページにてお知らせしておりますのでご覧ください。

年末年始のお休みについて

年末年始の休診は左記の日程とさせていただきます。予めご理解お願い致します。

十二月二十九日（木） から
一月三日（火） まで



医師の不在について

左記の日程、都合により医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご理解致します。

十二月五日（月）〜十日（土） 徳田医師不在

医師の着任のお知らせ

十二月一日（木）より ながしまゆきこ 永嶋有希子医師が着任致します。どうぞよろしくお願い致します。

職員募集のお知らせ

看護師・医療事務・介護職員を募集しております。弓削メディカルクリニックの仲間として一緒に働いてみませんか？
詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。

担当 雨森

電話 (0748) 57・1141