



新たなスタート

医師 田丸 大

四月に入り、日増しに暖かくなってまいりました。また、桜が3月の下旬から見頃を迎えている場所も多いですが、お花見は行かれたでしょうか。

新年度が始まり入学や就職などなど、生活環境が変わった方も多いのではないでしょうか。そうだった方もそうでない方も四月というだけでなんだか新しい気持ちになるものです。私自身は4月から普段働く病院が変わり、弓削メディカルクリニックではもともと月曜日午前の外来を担当させていただいておりましたが、今年度より火曜日の夕方の外来を担当させていただくことになりました。また新しい気持ちで診療に真摯に取り組んでいこうと思いますので、よろしくお願いします。

新年度が始まり、医療の面では新たにいろいろな制度の対象の方がおられることと思います。例えば肺炎球菌の予防接種の助成制度があります。65歳以上の5の倍数の年齢の方(65, 70, 75, 80, 85...)で今まで肺炎球菌のワクチンを打たれたことがない方はこの助成の対象となります。年度が始まってすぐですが、あとでやればいかなって考えていると、ついつい忘れてしまうものです。1日でも遅れると制度が利用できなくなってしまい、かかる費用が変わってしまいます。早いうちにかかりつけの先生と相談してみたいかがですか？ちなみに助成とは関係ありませんが肺炎球菌のワクチンは2種類あります。両方打った方が効果が強まるとも言われています。こちら興味があればかかりつけの先生に聞いてみてください。

弓削メディカルクリニックも新年度より医師の入れ替わりがあり、外来の体制が変わります。外来体制の変更に伴い、最初のうちはバタバタとするかもしれませんが、皆様に迷惑をかけないように努めますので2018年度もよろしくお祈いします。

皆様も体には気をつけて新年度のスタートをきってください。

また新しく来られた先生方がどのような先生なのか楽しみではあると思いますが、紹介に関してはまた次回のお楽しみに。



涙の効果

看護師 宮井由里子



「涙」には大きく分けて3種類あります。1つは、目の表面を保護したり、酸素を供給したりするために基礎的に分泌される涙です。2つ目は、玉ねぎを切ったときや、煙やゴミが目に入ったとき、ワサビを食べたときなどに出る刺激性の涙です。3つ目は、情動の起伏によって出る感情性の涙です。

3つ目の感情性の涙でもいろいろあり、面白い記事がありました。涙の成分の98%は水分、残りの2%がタンパク質やナトリウム、リン酸塩などです。悔しさや怒りなどを感じて心身が緊張したとき、交感神経が刺激されて流れる涙はナトリウムを多く含んでいます。悔し涙はゴミが目に入って流れる涙よりも塩分が多いので、実際にしょっぱく感じるのです。一方、悲しいときの涙やうれし涙は水っぽく甘い感じがします。

感情によって涙が流れると、脳から分泌されるホルモンの「プロラクチン」や副腎皮質刺激ホルモン、副腎皮質ホルモンの「コルチゾール」といったストレス物質も涙と一緒に体外に流れ出ます。つまり、感情が高ぶって流れる涙には、ストレスの原因になる物質を排出する重要な役割があるのです。また、涙にはストレスによって生じる苦痛を和らげる脳内モルヒネ「エンドルフィン」に似た物質も含まれているといわれています。悲しいときや悔しいときに思いっきり泣くと、ストレス物質を排出し、苦痛を緩和することができるのです。



～お知らせ～

医師の不在について

- ・ 4月5日(木)・28日(土) 大竹先生
- ・ 4月9日(月)～4月11日(水) 永嶋先生

上記の日程、都合により各医師が不在となります。
ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願いいたします。



医師の着任・診療体制変更のお知らせ

4月から、清水・八坂・兒玉先生が新しく着任されます。
それに伴い、診療体制が変わりました。

	月	火	水	木	金	土
8時30分 12時	雨森 大竹 喜多 永嶋	永嶋 横田 喜多/大竹 (隔週)	大竹 徳田 永嶋	大竹 蒲池 永嶋 八坂 兒玉	雨森 中村 喜多(隔週)	雨森 中村 蒲池 喜多 大竹 清水
15-16時 (予約外来)	雨森				予防接種外来 15:00-15:45	
16時30分 18時30分	雨森 中村 清水	中村 辻岡 田丸 清水	中村 辻岡 清水 西山		雨森 大竹 清水	

※雨森院長の診察を希望される方はご予約くださいますようお願い致します。