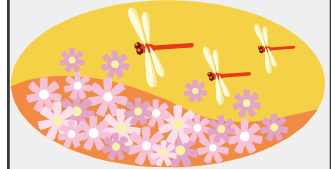


ようこそ「我が家」へ
鳩通信
 くぐい (=白鳥) だより



鳩通信(くぐいだより) 第74号
 発行日: 平成21年9月1日
 発行人: 白鳥政之
 住所: 〒430-0814 静岡県浜松市恩地町192 白鳥内科医院
 定価: 500円



ドクター白鳥は、ワインの里「トスカーナ」をドライブ。裸馬競馬「バリオ」観戦も。来月ご報告。乞う期待。HPでもご覧いただけますよ。

2009年9月号

スタッフの

夏休み



デイズニールランドのパレードにて、ミッキー登場。パレードは、デイズニールの世界が楽しめる大好きなエンターテイメントの1つ。このワクワク感が最高！また行きたいなー。

伊藤看護師



久しぶりに名古屋に帰って来ました。名古屋名物といえば、やっぱり「味噌煮込みうどん」です。うどんの固さとこつてりスープが絶妙です。

仲西看護師

次のページは「頭痛相談室」三つの習慣



内山 摂子

夏休み恒例の家族旅行。初日はお台場合衆国、二日目は中華街を散策しました。来年は、避暑地にてのんびり過ごしたいと思つた母でした。横浜・山下公園で氷河丸をバックに子供達と撮つた写真です。



伊良湖「恋路が浜」の後、太平洋・三河湾の三百六十度の大パノラマが広がる「蔵王山展望台」へ…

そこからみえた「緑が浜エコパーク」のシンボル、白い風車の真下まで行つてみた。

風をうけて回る白い風車の真下より

高く青い空を見上げて…気分爽快♪…元気になる風景との出会い(に感激！)

山中悦代

看護師・受付スタッフ募集。



「当院での対応が良かった」と感じたあなた。まずは応募者リストに登録を!

診察・CT受付



053-427-0007

頭痛・めまい・物忘れ「ねたきり」予防

脳検査・治療センター

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	-	○	○	○	○
15:30~18:30	○	○	-	-	○	-	-	-

白鳥内科医院

検索

9月が一番いい季節。インフルワクチンが始まる前に、健診をすませよう!

ドクター白鳥の頭痛相談室

(その四)

頭痛で病院に行く前にしてほしい「三つの習慣」

■U君は不登校？



「最近、頭が痛いと言って、何日も学校を休んだんです。子供でも、頭痛なんてあるんですか？」

U君（十歳）は、悪い病気を心配したおばあちゃんと受診。診察の結果、悪い病気はありません。「じゃあ、不登校になっただけでしょうか？」それでもありません。ゲームとサッカーが大好きな、元気な男の子。お母さんも頭痛もちで、診断は片頭痛です。そんな**片頭痛が悪化するきっかけ**は、ストレス（筋緊張）、ほっとしたとき、睡眠不足、寝すぎ（日曜のサンデーヘッドック）、一時間以上の昼寝、低血糖（食事を抜く）、炎天下、激しい運動、人ごみ（買い物）、旅行、飛行機、たばこなどの匂い、チョコレートなどの食べ物、飲酒、花粉症、副鼻腔炎、甲状腺疾患、貧血、天気の変わり目、生理前後など。

U君の場合は、ゲームのしすぎで、寝不足から片頭痛の頻度がふえたようです。予防法は、可能な限りきつかけを避けること。だから、①規則正しい睡眠 ②食事は毎日同じ時間にしっかりとる ③肩こりに引き続き頭痛がする方は定期的なストレッチ、が大切な三つの習慣。U君は、お薬と早寝でまた元気に学校に行けるようになりました。



ゲームがゲシ原因？

■片頭痛の予防に役立つ食物は？

食事、マグネシウムやビタミンB群の摂取が予防に。マグネシウムは、ひじきや黒豆、黄緑色野菜に多く含まれます。生理時に頭痛と便秘になる方は、便秘薬のカマ（酸化マグネシウム）を服用すると一石二鳥。肌荒れ・口内炎を伴う方は、ビタミンB製剤を服用するサインだと思ってください。片頭痛時の対策としては、静かなところで休む、寝る、痛むと



イミグランの在宅自己注射。吐き気や頭痛が強いとき、有効です。



自分で簡単に、太腿に打つことができます。

ころを冷やす、こめかみを押さえる、など。片頭痛は、緊張型頭痛と違い、温めるとかえって悪化することが多いので注意！

■片頭痛のあなたに共通する性格とは？

片頭痛のあなたは、どんな性格をお持ちですか？「我慢していて最後に爆発する」性格ではないでしょうか？その性格を改善する工夫をし、「以前ほど頭痛がおこらなくなった」とおっしゃる片頭痛の先輩もいます。

■なぜ、片頭痛を放置すると危険なのか？

近年、片頭痛の治療が進んだ秘密

「片頭痛を放置していると将来脳梗塞になりやすい」という研究があります。我慢は禁物。毎月頭痛のある方は、お薬（頭痛時はトリプタン製剤が特効薬、予防薬はテラナスを始め各種）の安全な使用方法を、ご相談ください。吐き気の強い方や、一気に痛みのピークが来て、飲み薬が間に合わないタイプ、群発頭痛（六月号参照）には、イミグランの点鼻薬や在宅自己注射も可能になりました。

（内容の一部は、中日ショッパードで連載されています。来月「トリプタン製剤服用のベスト・タイミングとは？」に続く。）

豪&淳 東京だより

「キョービの高校・小学生事情」を教えてください、甥からのお便りです。豪&淳は、子供のいない院長のお友達みたいなもの。ほぼ毎月交互に話題をお送りします。

(その17)

高2

豪

いっしょに淳も夏



去る六月下旬の日曜日、僕は友人とプール監視員のバイトの面接を受けに行くことになった。初めてのバイトの面接ということもあり緊張しながら世田谷の厚生年金プールセンターへ向かう。履歴書も前日に書いたのだが、書いてみると自分が人生において何事も成し得ていないことが明白な事実として浮かび上がり心配になる。学歴や職歴、資格など殆ど書けることがないのだ。

しかしまあ皆そんなもんだろうと高をくくり、面接室に足を踏み入れ

る。結果はあつ気のないものだった。二人の面接官（一人はTシャツに半パンというラフな姿の中年、もう一人はキチンとしたスーツ姿の青年だった。）の履歴書に関する、幾つかの他愛ない質問に答えるとその場で採用が決定されたのだ。その後は時給の説明やら契約書等を渡され、七月の研修会に来てくださいとのことと終わった。ただ一つ印象に残ったのは、去り際に中年の面接官が放った「お金欲しいんでしょ？ だったらちゃんと働かなくちゃ」という台詞と彼の薄笑いだった。



事だ。放送文を上手に読みきれると結構気持ち良いからである。（涼しい部屋で休憩できるといいうのが本当の理由であるがそれは秘密だ）他にも様々な業務がありそれらを三十分位のペースでローテーションしていく。こんなようなことを僕らは研修、実務を通して学んでいった。

ちやうど仕事にも慣れ始めた三回目の勤務で事故が起こった。プールサイドで臉を切り、大泣きしている子に誰も気が付かなかったというのだ。しかもそれは（ここが最も重要な点であるが）僕の担当区域だった。結果その子は病院へ直行し三針も縫うことになったという。当然僕は現場主任から注意を受けたがそれ以上に僕自身に悩ましい、ある種罪悪感の生じる問題だった。もちろん僕がすぐ発見したからといってその怪我が軽くなつたかはわからない。しかしその子やその家族の信頼を裏切つたというのは事実なのだ。この事件以降、僕はこの仕事を軽視するのを止め真面目に働くようになった。

次のページは、あなたからの「嬉しい声」

第31回

南区河輪町 鈴木しげ子さま (八十三歳)
(娘さんの代筆)

あなたからの「嬉しい声」



いつもお世話にありがとうございます。鈴木です。
私は高血圧と不整脈で度々、救急車のお世話に
なりましたが、先生に診て頂いてから 血圧も下がり
体調も良くなり、月に一度の通院ですが、いつも
にこにこ顔で、いろいろ先生にお会いすると
「ホッ」します。診察が終ると 私の後に廻り肩を
数回もんで下さったり、時には 私の手を取って大丈夫と
ほげまして下さいます。ありがとうございます。
これからも宜しくお願ひ致します。

私には、会うといつも“ほっ”とする患者さんがいます。
しげ子さんは、その中の一人。
長い間には、いろいろありました。
みんな乗り切って、笑顔に変えて。
これからもお達者で。またお肩も揉みますよ。



ドクター
白鳥から

スタッフの

夏休み

八月から入社しました、受
付の新人です。
あたご川にバーベキューを
しに行きました。

(1Pから続く)

流れが速い所だったので、
少し水が冷たかったです。
自然の中で遊
んでリフレッ
シユできました。

木村友美



甥っ子と釣りへ行きまし
た。

釣った魚に毒があり…。
触ってしまった私の指は暫
くしびれてました。

後藤美智代



東京へ帰省し、二
十年以上の付き合い
になる親友宅へ。い
つもたくさんの笑顔
で元氣パワーをくれ
る遙斗と小さな天使
の梓沙は、私の“癒
し”です。

亀山瑞穂



富士市のキャンプ場にて 昼
食前のひとこま。
メニューは冷やし中華。
アウトドアでは貴重な水を沢
山使うので、茹で上げた麵を洗
い冷やすのにひと苦労。それだ
けに、野外での味は格別。

木村看護師



写真左より、
甥 (5歳)、父、母、妹。

