

ゆうあいニュース NO.20



〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



患者さんのみなさんへ

新年明けましておめでとうございます。
波乱に満ちた大激動の年、2015年を迎えます。
今年クリニックでは初めての、医師との
対話アプリ Dr. Chat (ドクターチャット) を
運用するシステムをしっかりと作っていきま
す。また、待ち時間の短縮をはじめ IT を一層
導入し、患者さんの満足度を高めていく為の
事業を展開してまいります。
本年も宜しくお願い申し上げます。

院長 金 三雄



What's Dr. Chat ??? Dr. Chatって何ですか？



いつでも、どこでも、
スキマ時間にスマホ
で相談。お医者さんと
5分だけお話ししてみ
ましょう！

Dr.Chatはスマートフォンのアプリです。

もっと知りたい方は

<https://drchat.pw/>



乾燥肌を保湿しましょう

看護師 漆原 愛

冬のこの季節になると、肌あれ、ひび割れ、痒みなどの症状が増え、乾燥肌のトラブルに悩むという声もよく聞かれます。皮膚は外部の刺激から身体を守るバリア機能と、体内にある水分や血漿、栄養分といった体液が体外に漏れ出ること防ぐ保湿機能を持っています。機能の低下によって掻痒感、炎症、湿疹がみられ、ひどくなると細菌や真菌、ウィルスに感染して病変へとつながっていく可能性が出てきます。保湿剤を使用し、乾燥を防ぐケアをしましょう。

* 保湿剤の種類 *



油性軟膏：低刺激で安価。(白色ワセリン、亜鉛化軟膏)

尿素クリーム：保湿効果が高く、べたつきが少ない。(ケラチナミン、ウレパール)

ヘパリン類似物質：保湿効果が高く、抗炎症、血行促進作用がある。(ヒルドイド)

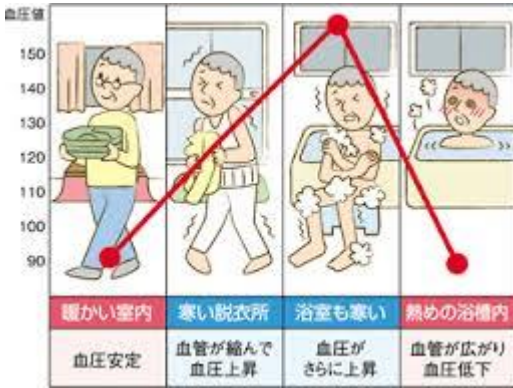
その他、セラミドやアズノール軟膏、グリセリン、ヒアルロン酸など

**お風呂上りの10分以内の肌が半乾きの状態の時に
優しく塗るのが効果的です！**



冬場、お風呂場が寒くてフルフルとした経験、ありませんか？

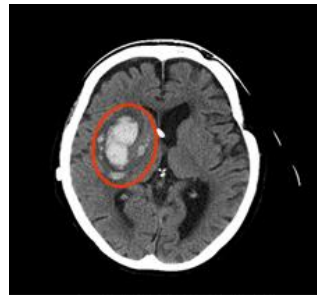
診療放射線技師 久保田



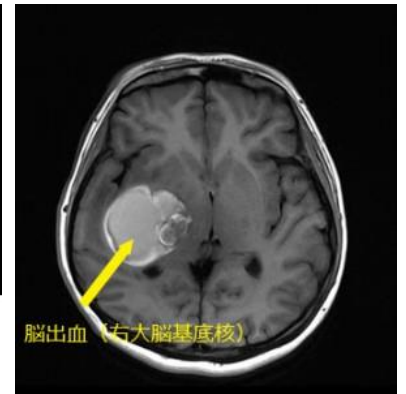
血圧の急激な上昇や下降が引き起こることを「ヒートショック」と言います。例えば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じて怪我をしたり、溺れたりする危険性があります。



- ①脱衣所やトイレを小型の暖房器具で暖める。
- ②風呂場の床にスノコやマットを敷いておく。
- ③浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴槽の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして浴槽を温めておく。
- ④トイレは暖房便座を設置する。などがあります。



右被殻出血 CT画像



脳出血 (右大脳基底核)

MRI T1画像



咳やのどの痛い時に「大根はちみつ」

寒さの厳しい日々が続いています。冬は、特に風邪の流行や空気の乾燥で、のどが痛くなること多い季節です。今回は、私が子供の頃、風邪の時に飲んでいた「大根はちみつ」を作ってみました。

受付 茂木 恵美



<用意するもの> 大根 はちみつ 容器（蓋のできるタッパーや空き瓶など）

<作り方>

- (1) 大根の皮をむき、1cm角に切る。
- (2) 大根を容器に入れ、はちみつを大根に絡む程度かけ蓋をし、1~3時間くらい置いておく。
- (3) 大根から水分がでてきて量が増えてきます。この水分をそのままスプーンで舐めたり、お湯で割って飲んだり、紅茶に入れて飲むのもオススメです。



注意：1歳未満のお子様には、はちみつを与えないでください。冷蔵庫で保存し1日~2日で早めに飲み切ってください。