

# 板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2024年8月号

テーマ：他の人から教えてもらってためになった言葉、または豆知識



医師：島田 潔

「話すは技術、聴くは器」なるほど、伝えることは練習で向上するけれど聴くことはすぐに自分の意見を言ってしまったり、否定してしまうと相手は口を閉ざしてしまいます。広く大きな「心」が大切ですね。



医師：宇仁 淳

診療所の誓いですが、『大地よりも広く、海よりも深く、空よりも高く、太陽よりも熱く』を大切にし、自分の行動や判断に迷った時に役立っています。



医師：藤井 秀樹

歯医者さんで聞いたんですが歯を磨く時、歯ブラシを水で濡らさない方が良いんだそうです。濡らすと歯磨き粉がよく泡だって磨けた感じになり、磨き残しに気づきにくくなるんだそうです。また歯磨き粉に含まれている有効成分が早く流れてしまうこともあるんだそうです。泡立ったほうが効いてる気がしたのでビックリです。



医師：浅海 直

三寺先生から、「死ぬまでに食べる食事の回数は決まっているのですから、食事を大事にしている。」というお話を伺ってから、それまでよりも、自分も食事をきちんと考えて食べようと思うようになりました。



医師：伊藤 直

「ピンチはチャンス」です。精神科領域でよく使われる言葉なのですが、自分がしんどい時には思い出して言い聞かせています。



医師：安井 宏仁

誰の言葉か知りませんが、「急がば回れ」です。物事は慌てずに着実に進めることが結果としてうまくいく、ということで、ためになります。



医師：三寺 隆之

循環器の教授に「ヒマはあるものじゃない。ヒマは作るものだ」と言われ、未だに大切にしている言葉です。



医師：御子柴 路朗

「思い込み(仮説)は正しい場合も正しくない場合も、もちろんある。何かを学習し、習熟していく過程で大事なことは、誤ったスキーマを作らないことではなく、誤った知識を修正し、それとともにスキーマを修正していくことなのである。」という言葉はちょっと元気が出ます。



医師：糸山 智

手に「右利き」「左利き」があるように、目にも「利き目」があるのをご存知でしょうか？  
①両手で、親指と人差し指でオクサー👉を作ります。  
②両腕を前に伸ばして、両手のオクサーサインを重ねます。  
③両目で、重ねたオクサーサインの穴を通して、遠くの壁掛け時計などを見ます。  
④片目ずつ目をつぶります。  
どちらかの目だけ目標物が見えて、別の目は目標物がそれてしまい見えなくなると思われます。もちろん見える方の目が「利き目」です。^^^^



医師：長谷川 大輔

最近のオリンピック選手のコメントが上手くなっていますよね。じっくり聞いてしまいます。



医師：廣田 大輔

軟膏を塗る量には目安があって、人差し指の第一関節から指先までチューブから出した量を『1FTU(Finger Tip Unit)』といい、この量を両手のひらサイズの範囲に塗るのが基準です。また、人の皮膚で意外に垢のたまりやすいところは、お臍、耳の後ろ、足の指の間の3か所だそうです。



医師：中山 昇

「やらぬ善よりやる偽善」ですね、良識人ぶって人の行為を批判するだけで何もしていない人と違って、結果役に立っている事に意味があると思います。



# 板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 8月号

2024

発行：板橋区役所前診療所  
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-12  
コスモ・ティエース3階  
(都営三田線 板橋区役所前駅A3出口  
養育院とあり)  
TEL 03-5375-9031



## 医療～豆知識～コーナー

今月のテーマ：熱中症に関して

医師：三寺 隆之

(なりやすい人)

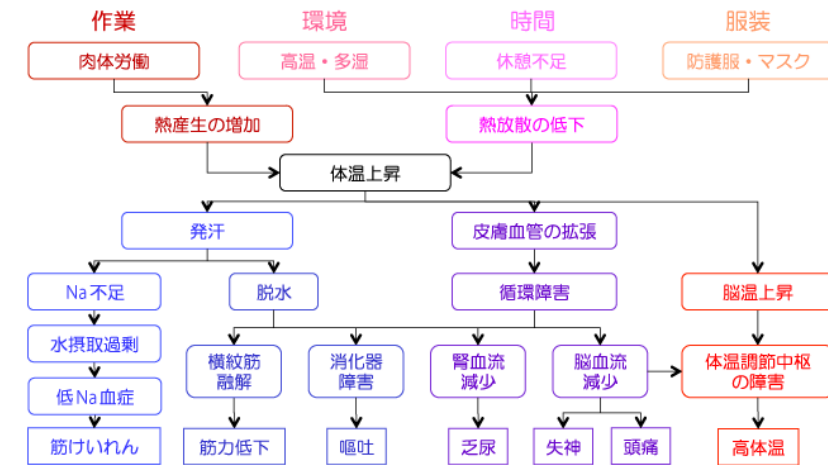
太っている人、運動習慣のない人、高血圧症、糖尿病、飲酒後、食事をあまり摂らない人、喫煙者、高齢者、乳幼児、体調不良など

(発生しやすい条件)

- ① 高温多湿
- ② 身体負荷の高い作業
- ③ 長い連続作業および不十分な休憩時間
- ④ 通気の悪い服装
- ⑤ 飲料水を摂取しにくい状況
- ⑥ 安全衛生保護具の着用(呼吸保護用具を含む)



### 職場における熱中症の発生



堀江正知：熱中症を防ごう、中災防、2016

上記を踏まえ、予防に努めましょう！

## 連携室からのメッセージ

★介護サービスの予定について

ケアマネジャーさんが作成して下さった、サービス提供票・別表および週間予定表等を拝見して、患者さんがどのような介護計画で生活されているか把握しています。そして、デイやショートステイ、ヘルパーなどのサービスと往診が重複しないように予定を組んでいます。しかし、予定していた往診時間が前後したり、急きょ日程変更が生じて、介護サービスと重なってしまうこともあり、ご迷惑をお掛けし申し訳ございません。