

ほのかが 優しい風

第2号 平成25年5月発行

森町国保病院・広報委員会



基本理念： 私たちは、常に「いたわり」と「思いやり」の心をもって病める人が心身ともに癒される病院づくりを目指します

赴任して1年が経ちました

外科医長 石川 周

森町国民健康保険病院外科医長の石川です。昨年4月より名古屋から赴任し、早1年が経ちました。前年度の63歳定年を機に卒業以来勤務



してきた大学医局（名古屋市立大学第1外科）の関連病院から抜け出し、医者としての残りの人生を医師不足で苦勞されている地域で仕事をしたいと思ひ、また、あこがれの北海道の生活を夢見て当地に参りました。1年間を振り返ってみると、公私にわたって上司である川崎院長、内科の高塩副院長、小松先生、山口先生にご指導いただき心より感謝しております。これまで消化器外科の仕事をしてきた私にとって、領域外が多く毎日が勉強でしたが、少しでも地元の方々のお役にたてればと思ひ頑張ってきました。

一方、森町では雄大な駒ヶ岳の展望をはじめ、「にこりの湯」等の天然かけ流し温泉、青葉ヶ丘公園の桜まつり、あきあじ釣り（嫁さんと1匹ずつゲット）、食KING市、三業まつり、砂原と森のホタテ祭り、駒ヶ岳登山、町民ゲレンデでのそり遊び、など1年を通して楽しむことができました。また、美味しい食材として、朝売りのイカの刺身、殻付きのホタテ、ホツケの干物、濁川のトマトとキュウリ、トウモロコシやジャガイモなど、しつかり賞味しました。私について来てくれた嫁さんも森町が大変気に入り、名古屋から当地に帰ってくるとホッとした気分になるそうです。「森町バンザイ！」

2年目となる今年は、仕事は当然ながら、昨年と同様の楽しみに加えて、体重コントロールや健康のために嫁さんと2人での下手なゴルフを追加してみようと思っています。これからも宜しくお願いします。

知っておきたい

目薬（めぐすり）のはなし

☆点眼は一滴で良い？

皆さんは目薬を1回に何滴さしているでしょうか？目薬の使い方にはよく「1回1〜2滴さしてください。」と書いてありますが・・・実は1滴入れれば十分なのです。（なぜならば目の中には1滴の量しか入らないのです。）1〜2滴さすと言うのは、こぼれたり、失敗したときは2滴さしてもかまいませんよと言うことです。確かに、1滴では何となく頼りない、たくさん点眼したいという気持ちはありますよね。たとえ多めに2〜3滴を点眼しても、薬の効果はほとんど変わりませんし、余った薬は涙と交じり合い大部分が排出されることとなります。

目薬は1滴の何分の1かの量で十分な効果が得られるように設計されています。ですからむやみに滴数を増やしても目に吸収されず、あふれて目の周りをただれさせたり、鼻涙管を介して消化管に移って副作用にもつながりますので注意が必要です。

☆治療効果を高めるために！

点眼後、目がしら（涙のう部・目の内側）を押さえて、1〜5分まぶたを閉じてください。



下まぶたを軽く引いて、目薬を目の中に確実に入れます。



目薬が流れ出ないかのように、しばらくまぶたを閉じ、目頭を軽く押さえます。



目の周りにあふれた目薬は清潔なガーゼやティッシュで拭き取ります。

誤った点眼方法



まつげに接触

まぶたに接触

目薬をさす時、容器の先がまぶたやまつげなどについていませんか。点眼方法を正しく行わないと、皮膚炎や思わぬ副作用がおこることがありますから注意したいですね。

☆目薬1本で何日使えるの？

目薬のほとんどが「1本5ml」の製品です。その容器には約100滴分の液剤が入っている計算です。それを両目に1回1滴使用するとして、

- 1日3回点眼すると・・・
- 1本で16日分となります。
- 1日4回点眼すると・・・
- 1本で12日分となります。

☆目薬の期限は？

未開封のものは記載されている月日まで大丈夫ですが、一旦使用しますと雑菌が逆流したりしますので注意が必要です。病院でもらう目薬（5ml容器）で1ヶ月、街の薬局で売られている目薬（15ml容器）で3ヶ月が目安です。