



東陽病院  
内科医師

宇野 史洋

## 健康ウォッキング

(13)

横芝町の皆さん、こんにちは。師走に入り、今年ももう1ヵ月足らずですね。私がこの欄を担当してちょうど1年ですが、来年4月からは東陽病院内科の鈴木健士医師に交代することになりました。私の担当する残り4回は、病気よりも医療全般に関する話をしたいと思います。今日は、外来についてお話しします。

病院の外来受診は時間がかかるて困るという苦情をよく耳にします。当院の場合、9時からの外院の場合は、6時前から待ついる人をいて、大きな問題だと思います。5分間診療などといわれ、とかく評判のよろしくない外来診察時間ですが、今現在の医師数では、一人一人の診察に10分かかると午前の外来の終了するのが夕方になってしまうのです。そこで、短時間に要領のよい的確な診察が求められます。私たち医師は日々研鑽を積み、希

### 外来受診のポイント

ここがポイント

事も大切。腹痛があるのにボディースーツを着ていたり、足がむくむのにまぐりににくい細めのジーンズで来る人がいると診察に時間がかかります。すねや足背の診察は重要な上、心電図をとる際にも大変ですから、ストッキングやタイツも控えてほしいもの。顔色も重要なサイン。診察の際の化粧は本来不要だと思います。症状や質問事項はメモしてくれると参考になり、時間が省けます。

また、他院で処方された薬は是非持参して下さい。重複を防ぎ、副作用や相互作用を知る上での参考になります。

転居や家庭の都合等で転院を希望される際には、前医での治療内容やX線・検査所見が知り

着脱が容易な衣類を身につける事も大切。腹痛があるのにボディースーツを着ていたり、足がむくむのにまぐりににくい細めのジーンズで来る人がいると診察に時間がかかります。すねや足背の診察は重要な上、心電図をとる際にも大変ですから、ストッキングやタイツも控えてほしいもの。顔色も重要なサイン。診察の際の化粧は本来不要だと思います。症状や質問事項はメモしてくれると参考になり、時間が省けます。

医師の説明不足で、不満を持っている人が多いと聞きます。詳しく説明するように心がけていますが、言葉が足らないときもまああるものです。納得のいくまで議論することはそのままにせず質問してください。それともう一つ。良くなってくれるのが一番の報酬ですから、心付けはいりません。遠慮や無用の気遣いが多い過ぎるようです。よく話し合って良好な信頼関係が築ければ、全ての医療関係者が感じていることを申し添え

ます。カーテンは、合わせるだけで部屋の空気がすき間から逃げるのを防ぐので、冬は暖房効果を、夏は冷房効果を助けます。カーテンレールを使うと、窓との間にすき間ができる。であれば、ここに冷たい空気が閉じ込められています。暖房を

閉じると、すき間がなくなります。カーテンは、窓の外に磁石を使うのもいいでしょう。また、窓枠がサッシなら、重い磁石を使うのもいいでしょう。そして磁石を数個縫いつけておきます。磁石がサッシにくついて、風におられるのを防ぎます。

保温効果からみると、カーテンとカーテンのすき間はないほうがいいでしょう。これにも磁石が役買います。カーテンの合わざる部分に磁石を縫い込めば、磁石同志がくっついてすき間を作りません。

磁石の代わりになるのは、フアナードです。カーテンの合わせ目に面ファスナーをいくつか縫いつけておくのです。カーテンを合わせたときにファスナー

### 暮らしのワントピント

## カーテンで部屋の保温

(17)

部屋にカーテンをつけると雰囲気も変わります。しかし、上手に使わないと、

効果は半減です。

風の強い日に窓を開けたままにしておくと、カーテンは風にあおられて保温効果はなくなるうえに、バタバタとはためいて室内の物を壊すことにもなります。それに、テープルクロス用の重しを二~三個つけておけば、カーテンは舞い上がりません。

また、窓枠がサッシなら、重い磁石を使うのもいいでしょう。そして磁石を数個縫いつけておきます。磁石がサッシにくついて、風におられるのを防ぎます。



を閉めると、すき間がなくなります。カーテンは、合わせるだけで部屋の空気がすき間から逃げるのを防ぐので、冬は暖房効果を、夏は冷房効果を助けます。カーテンレールを使うと、窓との間にすき間ができる。であれば、ここに冷たい空気が閉じ込められています。暖房を閉じると、すき間がなくなります。カーテンは、窓の外に磁石を使うのもいいでしょう。また、窓枠がサッシなら、重い磁石を使うのもいいでしょう。そして磁石を数個縫いつけておきます。磁石がサッシにくついて、風におられるのを防ぎます。

保温効果からみると、カーテンとカーテンのすき間はないほうがいいでしょう。これにも磁石が役買います。カーテンの合わざる部分に磁石を縫い込めば、磁石同志がくっついてすき間を作りません。

磁石の代わりになるのは、フアナードです。カーテンの合わせ目に面ファスナーをいくつか縫いつけておくのです。カーテンを合わせたときにファスナー