

# 北の台新聞 平成27年1月号

文責：坂本のり子

N046



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。  
 年末年始、皆様はどのようにお過ごしになれましたか？  
 お天気も良く除雪に明け暮れることはありませんでしたが、路面は滑りやすく大変  
 でした。我が家はみんなが一度 すべてころんでいます。大事には至りませんで  
 したが皆様も十分気をつけて下さいね。



※電話で受付システム「テルミーアイ」  
 詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



## 外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ～12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00～ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00～ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

※ 臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！  
 ※ 鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？

## <第5回地域住民医療講座>

1月21日(水) 15:00～16:00

題名 事務のしごと  
 入院が決まったら…高額医療費

講師 北の台クリニック 医事課  
 場所 北の台クリニック北碩館2階

入院されたときに知っておきたい  
 いろいろな事務手続きなど、わかりやすくお話しします。  
 知っておくとお得なこともありますよ！

是非お誘いあわせの上お越しください。  
 できましたら、参加されたい方はスタッフ  
 に前日までにお声かけいただければと  
 思います。お待ちしております！！



医療法人社団 北碩会

## 北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

## 抗生物質剤の乱用に注意！ 理事長 坂本洋一



抗生物質を飲むと風邪がなおる！と  
信じているあなたに注意報！

そもそも  
抗生物質とは・・・有害細菌に対して有効ですが、同時にビフィズス菌などの  
善玉菌をも退治してしまいます。  
すると人間が持つ免疫力まで弱めてしまいます。  
「一日抗生物質剤を服用すると、腸内環境が元に戻るまで一年を要します」  
したがって  
抗生物質剤は、二次的な病気(例:肺炎など)に使用するもので  
風邪のウイルスに対して使用するものではありません。  
また、  
人間が体の中に「抗体」を作るように、悪玉菌の生き残りは、  
その抗生物質を記憶し「薬剤耐性」を身につけ「耐性菌」へと進化します。  
みなさんも  
「MRSA(メチシリン耐性黄色ブドウ球菌)」を聞いたことありませ  
んか？  
時々、院内感染で入院患者が死亡するというニュースが社会問題として  
あります。  
原因は・・・抗生物質を安易に飲むことで薬に対する「耐性菌」ができ、  
病気になった時飲む薬が効かなくなる体になったことからき  
ます。

### 同様に「解熱剤」の使い方も間違っていないですか？

「発熱する」ということは  
体の防御反応のひとつで、発熱している状態のほうが、自分の細胞が  
外部からのウイルスと戦う力が存分に発揮されます。  
ですから  
微熱程度で解熱剤を服用したり、一日三回のむなど定期的に服用するこ  
とは、逆効果で回復を遅らせることになります。  
解熱剤が処方されるのは、熱を下げるためではなく、体力の消耗が激しい  
場合、体を少しでもラクにするためなのです。

最近インフルエンザが流行しています

### インフルエンザにかかったときの注意点



「インフルエンザにかかるとまず熱を下げなきゃ！」と  
思う方が多いと思いますが、今まで述べたように  
「からだはウイルスと戦っています。ウイルスの攻撃から  
身を守るため解熱剤を安易に使わないで下さい」  
インフルエンザウイルスは「毒性」が強いため体は高熱を  
出して駆除しようとしているわけです。  
・体温が一度上がると免疫力は60%上昇するといわれて  
います。  
・体温を下げることで回復を遅らせないで下さい。

### ※もしかかったらどうしたら良いでしょう！

明らかな持続的な発熱がある場合

### 12～24時間以内に医療機関を受診して下さい

発熱後4時間以内の場合、正しい検査結果が出ない  
場合があります。

- 注) 医療機関を受診する際、疑いがあることを受付または  
看護師にはやめに申し出てください。
- ・休養と睡眠を十分にとってください
  - ・水分を十分に補給しましょう  
(お茶やスープ・室温のスポーツドリンクが最適です。  
牛乳や脂肪の多い食品・刺激のあるものなどは消化  
不良の原因になります)
  - ・罹患された方はできるだけ家族にうつさない配慮が  
大切です
  - ・部屋の湿度を(50～60%)保ち、適温にします
  - ・罹患された方のお世話をする際は、マスクを着用し、  
終了後すぐに石鹸で手を洗います
  - ・トイレのタオルなども別にするをお勧めします

風邪やインフルエンザの熱は、むやみに下げるのではなく  
安静にし、十分な水分摂取にて自然回復が大切です！  
単なる風邪で理由なく抗生物質を処方されたら遠慮なく  
断りましょう！