

一九八九年新春を迎えらるとともに元号も改まり職員一同、なお一層
 気持ち新たに診療に看護に取組んでゆく決意である。
 明治・大正・昭和・平成の四時代を生きて来た明治生まれの人達
 の何と波乱万丈の人生であろうかと。私の母も明治生まれの一人だ。
 戦災で焼け出され、すべてを失いながら十人の子供を育てた。
 その苦勞は私には話さない。そんな母が年末より流産に感染し床につ
 いてしまった。神戸で一人住いのため土曜日は毎週母の元へ車を
 走らせた。お陰で快方へ向っていき、老人問題は複雑である。住み
 なれたところが離れ難い。明治が終るとき母は小学生だった。住み
 明治天皇を御所へ移送する列車の見送りもしたと言ふ。乃木將軍がそ
 の妻とともに天皇の後を追ったことも新聞で読んだらしい。そんな当
 時の様子を聞かされていて昭和の終りと何らかわつていらない。こ
 づいた。さすがにあれ程の忠臣はいなかったようであるが、あの頃
 テレビでもあれは毎日特別番組がつづいたであろう。あの頃と同
 じように小中学生が黙禱を強制され、ネオンサインが消され一種の燈
 火管制が行われ、歌や踊りも他粛された。何だか笑顔で話すことも肩
 身がせまい。私一人の思いが世界から注目される最先進工業国日本
 は、実は本質的に何にもかわつてない。あの南京虐殺や細菌兵
 器人体実験を裏行した帝國陸軍の之靈が生きていよう気がする。
 我国は世界で唯一の被爆国であるという被爆者意識が他国を侵略し
 たという加害意識を弱めていっているのではないかと思う。
 天皇の戦争責任が問われなまま昭和は終わった。しかし、日本国民一
 人一人の戦争責任も問われなまま昭和は終わった。加害意識が
 なままでいると誤りの歴史がくり返される恐れを予感する。
 一九八九年はあのフランス大革命から二百年目に当る。我、日本
 は、ヨーロッパにおけるあの革命に該当するような歴史の出来事か
 存しない。ヨーロッパに選ばれること二百年以上である。
 さて、ノーベル平和賞を受賞した、核戦争防止国際医師会議(略称)
 IPPNWの第九回世界大会が今年十月七日、十日、被爆地広島・長
 崎で開催される。この意義は大変大きい。米ソの軍縮が進む中、核兵
 器の廃絶は世界の願ひでありその成功を祈る。世界の注目をあびる日
 本が、世界の人人々に何を示すのか。二月二十四日は松達も日本を考
 える機会でもあり、これからの日本の進路が見えてくる出発日である
 と考える。

迎春



皆様のご健康とご多幸
 をお祈り致します。

一九八九年 初春

職員一同

院長

《健康情報》テレホンサービス

1月のテーマ 2月のテーマ

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ① 子供が異物を飲み込んだとき | ② 口内炎の治療 |
| ③ 救急の歯の痛み | ④ あごの関節症 |
| ⑤ 脳卒中のはなし | ⑥ 自分で血圧をはかる際のポイント |
| ⑦ 带状疱疹(ヘルペス) | ⑧ 瘰癧 |
| ⑨ 人間ドックの利用の仕方 | ⑩ 余り病気に悩まない低血圧症 |
| ⑪ 包茎について | ⑫ 扁桃炎をくりかえす方について |

豊岡 07962-4-1800
 八鹿 0796-62-8181

朝9時半から翌日9時半まで24時間
 いっでも、三分間程度の開業医の手づ
 くりの健康・医療情報をテープで流し
 ています。
 (兵庫県保険医協会)

1年間に支払った医療費が
 10万円か、本年中の所得の5%
 相当額か
 低い金額
 確定申告
 金が還付
 領収書を大切に
 発行してい
 はたせつ
 に保管して下さい。

==②== 带状疱疹(带状疱疹ヘルペス) =③=④=⑤=⑥=

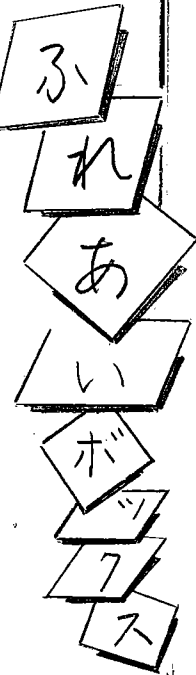
これはウイルス疾患で水痘(みずぼうそう)と同じウイルスです。発赤をともつた
 小水疱が集って神経の走行に沿って帯状に並びまたそのできると直前から人によ
 りかなり強い神経痛があります。皮疹の表面もさわるとピリピリと痛みます。
 肋間神経区域つまり胸の片側に生ずることが多くときに顔～頭さらに目の周
 囲に小水疱を生ずることもあります。ヘルペスそのものは人にうつることはありま
 せんが、幼児にうつって水痘が発生することがあります。この病気は身体の
 抵抗力が弱まった場合になる傾向があり、症状があれば医師の診察を
 受けましょう。

- 紫陽花 ・ さるすべり
- 薊 ・ おおぼこ
- 無花果 ・ ざくろ
- 車前草 ・ あじさい
- 石榴 ・ いちじく
- 百日紅 ・ りんどう
- 竜胆 ・ あざみ

いくつむすべますか。

次々

- 雪のなま
- 初電話
- 娘の風邪声の気にかかる
- 夫の座の
- 背の柱の初暦



寒いこの時期になると、血圧が上がることによって起こる脳卒中とか、心臓病の発作で倒れる人が増えてきます。普段正常な人でも、いろいろな条件によって血圧は変動します。一日のうちでも朝と夕では異なります。一度測って高かったからと、神経質になる必要はありませんが、普段高めであるとか、高血圧のある人は、外出や夜中のトイレで急に寒いところへ出たり、急に熱いお風呂に入ったりと、急激な温度変化は血圧を上げる誘因を避けるように注意しましょう。

人なとき血圧が上がる

- 睡眠不足
- 塩分のとりすぎ
- 過労
- 酒タバコの飲みすぎ
- 急に寒くなる
- 便秘
- 冷水をかぶる
- 興奮
- 肥りすぎ
- 急激な運動
- 長風呂



風邪が流行しています。風邪の予防には、うがいが一番。あまり口をふくらしすぎない程度に水を含んで、なるべく上を向き、ちょうど鳥が水を飲むように、ゴロゴロ音を立てながらリズムカルに、口の中に入っている水が、口の中の奥の方にまで振動するようにやるのが

効果的です。1日に3~4回、特に外から帰ったら必ずうがいをする習慣をつけましょう。

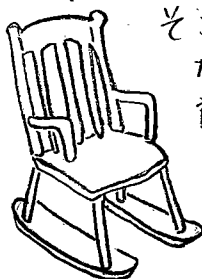
編集後記

昭和から平成へと新しいスタートの年を迎えました。昨年末、あるお寺のご住職のお話を聞き、日頃なじまない仏教のお話からも、私達の態度を反省する機会を得ました。新年にあたり職員一同心あらに頑張りたいと思っています。お気付きのこと、その他何でもふれあいボックスにお寄せ下さい。

次回4月25日発行です。

〈職員紹介〉

今回は事務の西垣栄さんです。西垣は2人いますのでサカエさんと呼んでいます。風貌のとおり、落ち着いた感じで皆からの信頼もあり、良い相談相手でもあります。でもね、見かけによらずさっさかしいのですよ。よく見ていて下さい。そこが又親しみを感じるところなのですが。一粒種の大郎さんの話になると目がウーンと下がります。豊岡から通勤していますので、安全運転だけは気を付けてほしいです。



自宅で血圧を測るときチェックポイント

- ① 30分位安静にしてから測る
- ② 腕をしめつけない状態で腕帯を巻く (上着、きついシャツは脱いで測る)
- ③ 腕帯を巻く硬さは指が1へ2本入る程度にする。
- ④ 腕帯の下縁が肘の中央から2~3cm上になるように巻くこと。
- ⑤ 腕帯の位置と心臓の高さを同じにする。椅子などに坐って測るとよいでしょう。

血圧計

