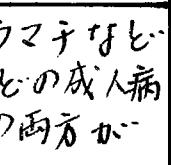
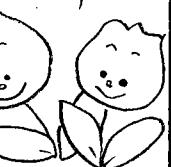


たんぽぽ

第13号

1989.4.1
兵庫県養父郡養父福原公民館
テラモト 電話(0796)651-0233
森 医院



エイプリルフールをあってくれと祈ったがついに消費税が4月1日より実施された。複雑で不合理な税制のため、ついに「我聞知せず」と決め込んでしまっている。

さて者から病は氣からといわれてきたものであるが、確かに氣力が寿命に及ぼす影響は大きい。癌だと知らされ生きるのぞみをなくして死期を早める人もあるれば反対に癌と闘いこれを克服する人もある。「癌は本人に告知せよ」という論議があるが、もづかしい問題である。

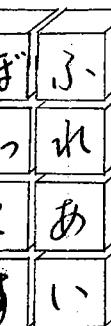
風邪をひくと食欲がなくなり、たべてもおいしくないが、最近食欲を低下させる物質がみつかり、風邪のときこの物質が増加することが証明された。この他体内ではいろんな物質が産生されている。マラソンをつづけていると、だんだん慣れるとともに苦しさも和らいでくる。これは脳内で麻薬様物質がつくられるためで、さらにつづけると走らなければ頭がスッキリしないと感じるようになる。アルコールをつづけると肝臓でアルコールを解毒する物質が増えてくる。そして酒に強くなってゆく。環境に適応するのがいいのか悪いのか別にして、人間の体は摩訶不思議である。癌と免疫の関係が大変注目され、免疫の力が低下すると発癌しやすくなるが、この免疫の力が大いに気力と関連しているらしい。

ある患者さんは数年前、腎臓癌の手術をした。1年後に前立腺の手術もした。ところが今度は肝臓癌になってしまった。それもなんとか手術に耐え、やっと生活をとり戻した頃、肺癌が見つかった。このように癌は突然一斉蜂起することがある。この患者さんは決して気力が弱っていたわけではないが、免疫力の低下が全身に癌を発症させたと思われる。

前号で書いた84才による母のその後である。風邪で寝込んだことついで、よい子最期だと思ったのか、やり残したことがまだ多かったのか、しばらく会っていよいよ遠方の親戚を訪ねたり、いろいろお催しにかけたり、気力十分で以前にも増して元気に暮らすようである。心配して下さった皆様にお礼を申し上げる。

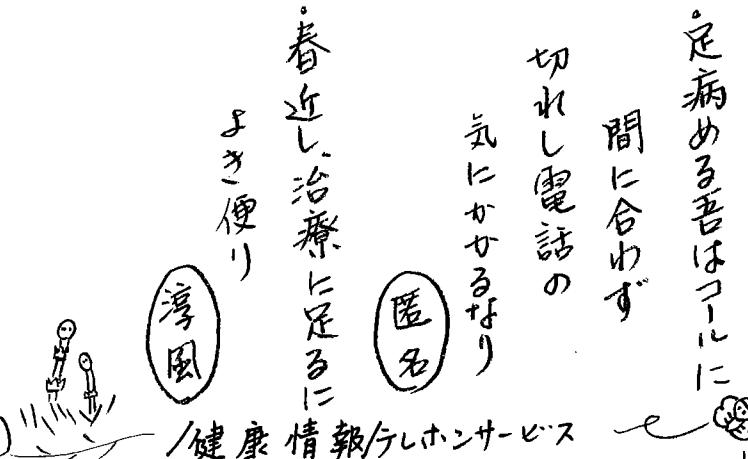
アルコールと違つてドウ糖(砂糖、飯、パン、麺類、芋類など)をとりすぎると肝臓のインシクリンという物質が枯渇し、ついに糖尿病になる。そして枯れた泉はもう元に戻らない。過剰な免疫反応があきるとリウマチなどの難病が発症することがわかっている。高血圧、心臓病、動脈硬化症などの成人病はいくら気力を充実させても治療しづらいと進行する。いと身本の健康この両方が揃つてはじめて本当の健康な生活が送れるのだと思う。

〈院長〉



アレルギーの病気のほかにアレルギー性鼻炎があります。この病気はアレルギーによる症状が鼻に現したもので、鼻づまりや鼻みずができると、また鼻炎の症状がでる病気です。原因となるものは、鼻や口から吸い込んだほこり、花粉、動物の毛や皮膚、カビ類などが主で、時には食品としてとる牛乳、卵、豆類、あるいは薬品類などがあります。症状は、くしゃみを繰り返し、鼻みずを出し、また鼻の中の粘膜にむくみができて鼻づまりを起こします。また同時に鼻の中がかゆいため、鼻をこすったり、指で押しあげたりします。原因が常に身近にある場合は、鼻炎が続いて発作を繰り返し慢性化することもあり慢性化するとせきばらいが悪くなったり鼻声をだしたり、口で息をしたり、ひきをかくようになります。

治療として、まず原因となる物質がわかつている場合にはそれを避けながら、鼻をすすり使用し、鼻の中噴霧してやります。この病気に他の慢性の感染症が合併している時はその治療もしくてはなりません。鼻炎剤によつてはなりません。



4月のテーマ

5月のテーマ

- ① 学校検診では何を見るか
 - ② 美人と歯
 - ③ 社会問題になっている突然死とは
 - ④ むち打ち症になったら
 - ⑤ 登校拒否への対応
 - ⑥ 学校保健室の役割
- ① おたふくかぜ(流行性耳下腺炎)
 - ② 虫歯と頭のよい子供
 - ③ あなたは貧血では
 - ④ 子供の脊柱側弯症
 - ⑤ はじめて母となる人のために
 - ⑥ 社会行事や季節と心の病

豊岡 0796-2(4)1800

八鹿 0796-2(6)8181

朝9時半から翌日9時半まで24時間いつでも3分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



66



先日、遠くから来られたいる患者さんから「こんな電話がありました。

二の間の診察の時、先生から新しいお薬を出すと言われたんですけど、あれはどういうお薬ですか? 説明してもらいたいですけど、はっきり覚えていないもんです。すみませんけどもう一回聞いてみてもうえませんか?」と。

早速院長に確認しお返事したところ「こんな二と何回も聞いて気が悪い思いは、いやもうなあ」と心配そうな声。皆さんもこんな経験をお持ちの方はいらっしゃいませんか。こんな二と先生が聞いたり失礼にはるのですが、うるさい患者と思われて嫌われるのです。

診察のあとに聞きたい二とが次々考へんできただけで今さらまた診察室に入つて先生に聞くわけちいかない! けれどなど。とかく診察に入つてある間は誰も緊張一がちなものですね。患者さんと対話やミニミニーション作りにはなるべく心がけているつもりですがなかなか100%というわけにはいきません。院長はじめ私達職員も日頃患者さんとの対話やミニミニーション作りにはなるべく心がけているつもりですがなかなか100%というわけにはいきません。でも来られた患者さんにはケーデじ具合によく満足一に気持ちで帰ります。よだれをかいています。

どうやら遠慮せずに不安に思われて、お家でなつてメモして来られるといかと思います。

痛風という病気は血液中の尿酸という物質の濃度が高い状態が続くと発症し手・足のおやゆびなどの関節が腫れて「風が吹いて痛い」という程激に痛みます。痛風は40~60歳代の男性に多くみられます。病気が進むにつれて、足ばかりではなく膝や肘、手の指などどの関節も浸されてきます。また栄養のよい肥満型の体格で肉食を好み人に多くみられ、食物特にたんぱく質を多くとりすぎると血液中の尿酸が多くなり、尿酸の一部が手・足の関節の周囲に沈着して痛風を発症します。日本人の痛風も今は推定40万人くらいでそのうち約5万人が医療機関で正しい治療を受けています。正しい治療を受けたければ発作は起らなければですが発作が治ると治療を中断したりため発作がまた起きあわせて医者にかけふれが多々あります。痛風で注意しなければならないのは続発症です。つまり血液中の尿酸の濃度が高い状態が続くことによって生じる結石や心臓、脳の血管が詰まつて生じる虚血性疾患です。いまでは尿酸の濃度(尿酸値)が簡単に測れ、尿酸値を下げる薬もあります。早期に正しい治療を行うことがまず万能大法です。問題は医者と患者が協力して尿酸値のコントロールをまじめに取り組むかどうかがかかるといえるでしょう。



歩き方

= 健康は足から =

昔にくらべ現在社会では歩くことが少なくなり、人向は便利になればなるほど横着になつて自分から身体を動かさないといふようになりました。そのためか運動不足が原因で病気になる人が増え始めました。運動不足を補うにはスポーツをするのが樂くていいのかも知れませんが、そのためかの運動でも胸拘が上がり、健康づくりより先に心臓に負担がかかることがあります。そこでまずは日常もとまめに歩くことから始めることが望ましいのです。中年を過ぎると代謝量も下がるので少しくらい、150~200キロカロリーは歩いて使うようにしたいのです。そのためにはおよそ一日40~50分間は歩かなければなりません。

編集後記

今年は桜の開花も早くです。まだ風邪をひいてる方、早く治り下さいね。今回の「たんぽぽ」いかがでしたか。御意見、御感想などふれあいボックスまでお寄せ下さい。