

この頃思いう事

世紀末なのか、新世紀への準備なのか、この頃やたら世間が騒がしい。東西ドイツ民族の統一やリトアニアのソ連邦からの独立に見られるように、民族民主主義が台頭してきた。これは西側諸国が多国籍企業により国家間の壁がなくなってきた事実逆行する。過去の二度にわたる世界大戦も、この民族主義の台頭が契機となった事を想起する。

わが国も総選挙で『自民党』が圧勝したのに、『田』の価値は下がるし、『株』は急降下。民衆の不満がたどり着くところは民族主義ではないとは限らない。天皇の戦争責任に言及した長崎市長が右翼暴漢に襲われたことも私たちが暗い気持ちにさせる。氣にくわないというだけで人を習し傷つける。意見の異なるものを認めようとはせず闇に葬ろうとする。こんな風潮があたり前のようにになると戦前のあの時代に戻らないとも限らない。人々の心は何故こうも殺伐としているのだろうか。先日、『病院』の駐車場に、たばこの吸い殻が山となって捨てられていた。駐車中の車からいっばいになった灰皿を取り出し、ドアを開けてそこに捨てたのだろう。夕食時、このことを家族に話すと、踏切りで一時停止した車がドアを開けて灰皿の吸い殻を捨てて走り去るのを目撃したわ。と女房がいう。小学3年の次男が「父さん、いつも学校に牛乳を配達してくれるおじさんがね、ジュースの空き缶を車の窓から捨てたんや。ぼくびっくりしたわ」と目を丸くして相づちを打つ。空き缶ならまだいいほうで、空きビンをぶち割って自転車でも走り回る高校生がラスの破片が散乱し危険極まりない。話しかけられてしまったが、これは『道徳心に欠ける』とか『教育が悪い』といった単純なことではないと考える。人の心が荒んでいく時代的背景、社会的背景に、もっとも、私たちが注目して行かなければならないのではないか。

院長

## 健康情報

テレホンサービス

### 4月のテーマ

- ① 赤ちゃんの股関節脱臼
- ② 乳幼児の食事と歯
- ③ 蕁麻疹のはなし
- ④ 子供のO脚とX脚
- ⑤ 生理がきつい人のために
- ⑥ 花粉症の方へ

朝9時半から翌朝9時半まで3時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。(保健医協会)  
 \* 八鹿 (0796)62-8181  
 \* 豊岡 (0796)24-1800

お知らせ  
 4月より診療報酬が改正されました。それに伴い窓口負担金のある方(800円の方は別)は多少金額が変わります。

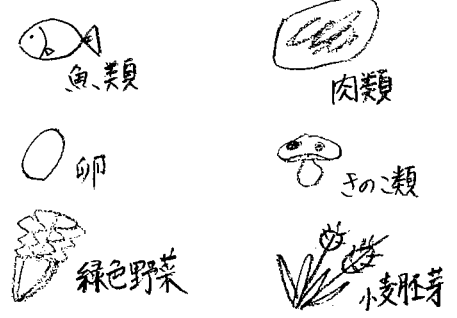
## 貧血の知識

何となく体がたるい、疲れやすい、頭痛・めまい・失神・動悸・息切れ...などの症状を感じている人の中に、貧血の人が以外に多くいます。  
 ◎貧血とは一?! 何らかの原因で赤血球が減少する病気です。最も多いのが鉄欠乏性貧血です。貧血を予防し、早期に治療するため、暮らしの中で次のことに心がけましょう。

出血...最も多いのは消化管からの出血。女性では婦人科の病気の事もあります。出血をともなう病気は必ず治療を受けましょう。

栄養・運動・睡眠...バランスの良い食事と規則正しい生活に心がけ、十分な睡眠をとります。運動量は貧血の程度によって加減されます。医師の指示に従って下さい。便秘の予防にも心がけましょう。

### ◎鉄分の多い食品



調理上の工夫...酸味・香辛料・香味野菜を上手に取り入れましょう。どれも胃液の分泌をよくするので鉄の吸収を一層促します。又、コヒー・紅茶は鉄の吸収を悪くします。できるだけ控えた方がよいでしょう。

おだいじに。

# 内服薬 について ~ こんな時 どうする? ~

問 日に3回薬を飲んでいる。今朝は飲み忘れたので1回分休むか。

答 休薬はせず、普段飲んでいる時間と多少ずれても1回ずつ飲んで下さい。目安として6時間はあけて下さい。但し、どんな薬でも時間をずらしていいとは限りません。例えば朝1回飲む利尿剤(体の余分な水分を尿として排泄させる薬)を夕方飲むと、夜間、尿が近くて眠れなくなるでしょう。他に回虫などの駆虫薬は空腹時に飲まなければならないし、安定剤・睡眠薬など時間を厳守しなければならないものもあります。このような場合は予め、医師より説明があります。

問 "熱が38.5度以上あれば飲んで下さい。" この薬は38.3度熱がある時飲んでいいのか。他に気をつけることは何か。

答 水分はとっていますか。子供や老人では脱水の時も熱が上がります。まずは水不足の様子をみて下さい。しかし、じわじわは熱が上がる前兆です。じわじわが止まるまでは体を温めて下さい。そして薬を飲み、熱をはかりなおして下さい。不安に思ふことは医師に相談しましょう。

問 抗生物質などで

"日に4回6時間毎"等、特別な指示がある場合、気をつけることは何か。

答 時間が気になりますが、1時間程度なら前後して飲んでも効果に大きな影響はありません。ですから、例えば、やっと寝ついた子供の場合、6時間たったからと無理に起こす必要はありません。

問 家族が風邪をひいた。自分と

同じ症状だったので風邪薬を分けあげた。

答 薬は本人以外の人に飲まさないで下さい。風邪にかかわらず、病気の原因や程度も違う可能性があるため医師の診察を受けて下さい。自分の健康状態・体質・年齢に合った薬なら副作用の心配が少なくなります。また、普段続けて飲んでいる薬のある方は、一緒に飲んで下さい。但し、はきけが強く、多くの薬が飲めない時はその様子を知らせて下さい。

その他 複数の医院にかかるとは 他院のお薬を1回ずつ持参しましょう。病気や体の様子もわかりますし、お薬の重複が避けられます。

食事を取った時も お薬は飲みましょう。

但し、鎮痛剤は胃腸障害を起すことがあります。多くの水と一緒に飲むか、軽く何かを食べて下さい。

じゃあ 私の場合は?

はい。診察室でお答えします!!

## 新職員紹介

3月から勤務しています。  
福田 恭子(八鹿町) どちらか事務員です。  
中谷 五月(養父町)  
とにかく新鮮!!  
まだまだ若い二人です。  
皆さんに親しまれるように頑張りますので  
よろしくお願いいたします。

## 編集後記

新緑の映える季節になり、ポカポカ陽気に誘われて、土の中の虫たちも元気に遊んでいます。硬くなっている体思いっきり動かしましょう。

今日のたんぽぽは、いかがでしたか? 楽しんで頂くためにほりまわっています。最近ふれあいボックスの投函も少なく皆さんの声が開けなくて淋しく思っています。意見感想・俳句・詩などお待ちしています。

次回7月発行予定です。

