

たんぽぽ

平成二年七月発行

兵庫県養父郡養父町城畑六二番地の二八
森 医院
〒657-0101 電話(0796)651-0113

但馬に来て9年、あの頃一才だった次男は、もう四年生になった。中学二年生の長女や小学六年生の長男ともどもすっかり手がからなくなり、ほっとしたのも束の間、諸般の事情で、今度はこの三人を都会へ出さなければならなくなった。こんな事になるのなら身軽な勤務医のままでおればよかったと後悔をしてももう遅い。朝は目覚し時計を三つ仕掛けてある。三つ目のベルでやっと思が覚めることしばしばだ。子供たちは都会での生活に入って4ヶ月、その環境への順応の早さに驚かされる。もうすっかり都会っ子の気分らしい。今のところいじめっ子に出くわすこともなく、たくさんの友達に囲まれ学校が楽しくて楽しくてしょうがないよ。うだ。反対に「お父さん一人でさみしくない？」「飯、ちゃんと食べている？」「患者さんが多くてたいへんだね。がんばってね。」と励ましの電話がかかってくる。私の方は学生時代を思い出して最近では自炊生活も板についてきた。なぜ四十才も越えてから不自由な生活に挑戦しようとするのか？。

神戸で生まれ、神戸で育った私にとって田舎は、小さい頃からの憧れであった。だから女房の、困まれ学校が楽しくて楽しくてしょうがないよ。うだ。反対に「お父さん一人でさみしくない？」「飯、ちゃんと食べている？」「患者さんが多くてたいへんだね。がんばってね。」と励ましの電話がかかってくる。私の方は学生時代を思い出して最近では自炊生活も板についてきた。なぜ四十才も越えてから不自由な生活に挑戦しようとするのか？。

神戸で生まれ、神戸で育った私にとって田舎は、小さい頃からの憧れであった。だから女房の、困まれ学校が楽しくて楽しくてしょうがないよ。うだ。反対に「お父さん一人でさみしくない？」「飯、ちゃんと食べている？」「患者さんが多くてたいへんだね。がんばってね。」と励ましの電話がかかってくる。私の方は学生時代を思い出して最近では自炊生活も板についてきた。なぜ四十才も越えてから不自由な生活に挑戦しようとするのか？。

千里である但馬に引越して来た。しかしこの但馬で子供達を育てていくうち何か欠けているような、それが何かははつきりしないが、そんな気持ちでいかに強くなっていた。日本のそして但馬の次の世代を継承していくためには、もっともつと広い知識と大きな展望を子供達に与えてやる必要がある。『子どもは宝』と昔から言われるが、宝の持ち腐れにならないようにしたい。確かに独りの生活は想像以上に大変だ。しかしこの『森 医院』の素晴らしい職員たち、助けられ、開院五周年を迎える。さらに職員ともどもいつそう研修に励み、患者の皆さんの医療要求に添えるよう奮闘していきたい。そして『宝物』が立派になつてかえってくる日を待ちたい。

院長



健康保険証!

こんな時には、どうしたらいいのですか?

- **保険証を紛失したとき**
すぐ保険者(役場・社会保険事務所・共済組合・健康保険組合等)に届け、再交付の申請をして下さい。その間に診療を受ける時には、保険者に資格証明書を発行してもらいます。保険証を破損したり、余白がなくなるときは、その保険証を添えて再交付を申請します。
- **記載事項の訂正**
必ず保険者に届け出て、訂正してもらいます。出産などで被扶養者がふえた時も同じです。自分で勝手に書き込んでも、家族療養の給付は受けられません。
- **家族が離れているとき**
1枚の保険証を両方が使えない時は保険者に申請すれば、別の保険証を家族のためにもう1枚もらえます。
- **病氣中に退職したとき**
健康保険を利用して医療を受けている途中、退職して被保険者(保険料を支払っている本人)の資格を失った時でも、医者にかかり始めて5年間は治療中の病氣に関して健康保険扱いになります。ただし、この給付を受けるためには、退職の前日まで1年以上被保険者であったことが必要であり、退職前に手続きをしないと無効になる為、早めに申し出て下さい。

テレホンサービス

7月のテーマ

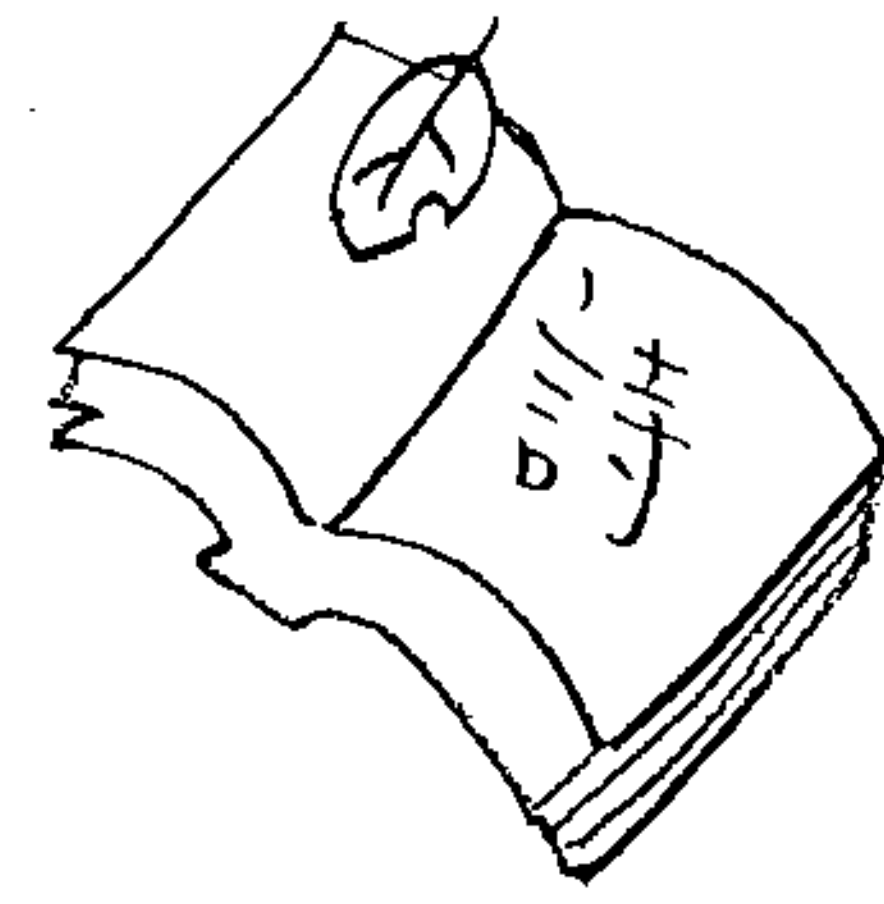
- ① ジュースと健康
- ② 甘いものと虫歯
- ③ 消化管ポリープ
- ④ 虫さされの注意
- ⑤ 月経異常について
- ⑥ 眼鏡とコンタクトレンズ

24時間いつでも、3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。
(保険医協会)

八展 (0796) 62-8181
豊岡 (0796) 24-1800

生き物が……
ありとあらゆる
ぼくたち
しているのだ
この平安をふるま

山がすわっている
いっくに水平に
いっくに垂直に
木が立っている
垂直に
水がよこたわっている
水がよこたわっている



い
い
け
し
ま
作・まどみろお

職員紹介

4月から産休の1213高橋まゆ子です。
看護婦になって6年め。まだ
まだ新人ですが若さと体力
をかんばります。
よろしくお願ひします。

おしらせ

- ・お盆休診 7/14(火)です。
- ・福祉医療受けつけの方(母・乳・老・身) 7/1から変更になります。受けつけまで受給者言正を出して下さい。
- ・いわちゃんこと若木貞子さんが7月で退職。少し淋しくなります。

編集後記

みなには、お体の様子はいかがですか。森医院も今年で5周年を向えました。多勢来られる患者さんに少しでも具合良くなって頂きたいと職員一同毎日頑張っています。今回のたんぽぽは、いかがでしたでしょうか？
ご意見ご希望がありましたらふれあい(ぼくすま)にお寄せ下さい。次回は10月発行予定です。

高脂血症

最近 人間ドックも 町ぐらし検診などの血液検査で高脂血症と注意される人が増えています。高脂血症とは、血液中の脂肪が異常に増えた状態を言います。人間の体は 食事からとった脂肪はもちろんだんぶん、糖質など余分なエネルギーを脂肪にかえて蓄える仕組みになっています。蓄える場所が皮下脂肪など脂肪組織なので、血流を介して脂肪をそのまゝ運ばなければなりません。ですから血液中には常に脂肪が流れています。

血液中の脂肪のうち、とりわけ動脈硬化と関係しているのが、コレステロールと中性脂肪です。コレステロールは体にとって欠かせない物質ですが、必要以上に増えると障害をおこします。血液中に脂肪が多くなると血管の内壁にも多量にしみ込んでたまっていき(沈着)動脈硬化をおこします。血管が狭くなると血圧が上がりやすくなります。高脂血症は心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、足の血管が閉塞するなど危険因子となります。

食生活のポイント

- ・食べる量を控え体重を適正に保つ
- ・食物繊維を多くとる(野菜、豆、海藻、キノコ類など)
- ・砂糖やアルコールのとりすぎに注意
- ・植物油を使おう(コーン油、マーガリンなど)
- ・動物性脂肪を少なくする(バター、肉の脂身)
- ・塩分を控え薄味に心がけよう。

日本人に高脂血症が増えてきた背景には、動物性脂肪のとりすぎ、外食、インスタント食品が増えた食生活があると考えられます。

普通に日常生活を送りながら高脂血症を防ぐためには、多種類の食品をバランスよくとり、よい食習慣をつけることが大切です。