



台風19号による被害を受けた方々には、心からお見舞申し上げます。記録的な猛暑からやっと解放されたと思ったら、あの大雨による洪水と崖崩れ。いまだに通勤道路が不通のため、30km以上も遠回り通勤する西垣、太田垣、中谷、この3名の職員もご苦労様。一生のうちで一度か二度しか経験しないような災害であろうが、これからはCO₂の増加による温室効果やオゾン層破壊による影響で、このような異常気象は増えるかも知れない。

大自然の反乱が天災と言われるものなら、生命の反乱が発癌である。汚水を忘れた開発は人災を生み、喫煙が細胞の癌化を加速する。『タバコが肺に悪いらしい』ことは皆さんよくご存じでしょうが、肺癌だけでなく全てのガンの発生にこのタバコがたいへん重要であることがはっきりしてきた。もう少し詳しく言うと、1日20本を20年以上吸い続けると急激にガンの発生頻度が高くなる。またタバコを吸う人だけでなく、吸わない同居の家族に発癌率が上昇する。自分の健康のためだけでなく家族の健康を願うなら、タバコと決別してほしい。さらに大切なことは、禁煙をはじめたガンになりやすい体質が5年間続くということである。「そのうちタバコをやめようか」と思っているあなた、今すぐやめてほしい。それでも5年間は、ただじっとガンにならないことを祈らねばならないが、手遅れにならないうちに。

年1回のガン検診は受けるのが当たり前であるが、最近これでも手遅れという症例を経験することが時々ある。常識が通用しないのが医学の世界。『酒は百薬の長』と言われて久しい。1合までなら肝臓にも影響が少ないと思われてきた。ところがこのアルコールが実は発癌と、とっても深い仲であることが証明された。慢性肝炎の人が酒を飲むとそのほとんどの人が将来肝臓癌になると予測されるし、B型・C型肝炎ウイルスのキャリアがアルコールを摂取し続けると、大半に肝臓癌が発生するという。禁酒禁煙が対ガン対策として今後もっと重要視されなければならない。

台風19号で大小はあれ皆さん被害を受け、まだその復旧に手が付かない人もあると聞く。人災だと嘆く人もあるが、自然を甘く見た結果であろう。住民の安全を確保するのが政治である。安全と健康を守ることにもっと政治は真面目に取り組むべきであろう。そして私たち一人一人がもっと自分たちの安全と健康について考えていかなければならない。

院長

≡テレホンサービス≡

10月のテーマ

- ㊦ 子供の便秘
- ㊧ 病気にかかっている人の抜歯
- ㊨ 風邪の予防について
- ㊩ 子供の腕が抜けたとき
- ㊪ 妊娠中毒症のはなし
- ㊫ 中年の肥満対策の基本

朝9時半から翌朝9時半迄
3分間程度の開業医手づくり
の健康医療情報をテーマで
流しています。(保険医協会)

八鹿(0796)62-8181

豊岡(0796)24-1800

がん予防のための 12カ条

早期発見、早期治療すれば、ほとんどのガンは治ってしまいます。そのために1年に1回は、胃、子宮、肺などの定期検診を受けましょう。

もう一つ大切なことは、ガンにならない工夫をすることです。次の12カ条を心がけ、明るく健康な生活を送りましょう。

- ① バランスのとれた栄養をとる。
- ② 毎日変化のある食生活を
- ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこを少くする
- ⑥ 適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、熱いものは冷ましてから
- ⑧ こけた部分はさける
- ⑨ がんの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たり過ぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ からだを清潔に

慢性関節リウマチについて

★変形固定防止へ毎日体操を。

安静
運動
安静と運動の調和をとることが大切!!

1 首の前傾運動
2 首を左右に向ける
3 首を左右に倒す
4 首をゆっくり大きく回す
5 両肩の上げ下げ
6 両肩を前後に回す運動
7 両ひじを軽く曲げ、肩を大きく回す
8 両ひじを軽く曲げ、両肩を開く
9 両手を前に伸ばし、降ろす
10 両手を伸ばし、後ろへ引く
11 両手を伸ばし、横に上げる
12 両手を伸ばし、真上に上げる
13 両ひじを曲げ伸ばし
14 両ひじを付けてひじを回す
15 両手首の上げ下げ
16 指を握り、開く
17 指を伸ばし、開き、寄せる
18 一本ずつ指先を親指につける
19 指を伸ばして親指に付ける
20 身体を左右に回す
21 身体を左右に倒す
22 身体を前に倒し、肩に手をあて、ゆっくり後ろにそらせる
23 ひざを片方のひざの上のせる
24 両ひざの曲げ伸ばし
25 足首の上げ下げ
26 内回し、外回し、交互に足首を回す
27 林を持って真上に上げる、深呼吸

原因はまだよくわかっていませんが、30～50歳の女性に多くみられ、自己免疫説が有力です。はじめは、全身が「ぼろぼろ」、貧血、朝起きると手の指がこわばり、左右対称的に手指関節が腫れ痛みます。このよう症状が出たら一度検査をうけてみましょう。

手指の他に膝、足、肘など末梢の関節が侵されやすく、症状を起した関節は次第に変形し、関節の曲げ伸ばしが出来なくなります。

そこで痛みを抑えたり、炎症を抑えるといった対症療法に加え、最近では免疫調整剤と、いわゆるリウマチの原因にせまる治療薬も開発されてきています。正しい治療をすれば普通の人と同様、日常生活を送ることが出来ます。リウマチの治療で「重要ポイント」は、早期発見、早期治療です。一旦病状が悪化すれば完治することが困難となり、根気が強く、積極的に行う治療を取り組むことが大切です。診断されたら治療を中断することなく、最低6ヶ月は定期的な受診が必要で、基礎療法としては安静、加温、食事などに注意し、リハビリ、日常生活の注意など、医師に従って生活することが大切です。

編集後記

台風19号により各地で思わぬ被害が出ました。災害はいつ起きるかわかりませんが、日頃からの準備と非常用品の準備をしておきたいものです。

森医院も5周年を迎え制服も新しく、職員一同「機一転、頑張っています。さて今回のたんぽぽ号、いかがでしたか？ 詩・俳句、ご意見、ご感想がありましたらお寄せ下さい。

次回発行は新年1月の予定です。

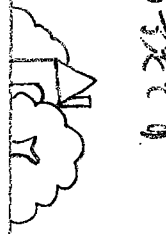
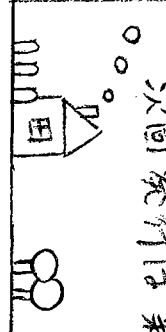
注意

関節が痛いと言いつつ体を動かさず、動かさずが、動かさずが、関節は固まってしまつたのです。一度固まってしまうと機能回復が非常に困難となります。毎日少しずつでも自分で体を動かす時は安静が必要で、運動が逆効果になることもあります。大変難しいことですが、この病気は安静と運動のバランスをうまく保つて、このことが大切なのです。

職員紹介

7月から勤務している小山千津子です。また若い人には負けて、よう頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひします。

ふれあ、ぼたもち、草もち、それ青おしこもち、よー暮らすなら金もち、小もち、屋敷もち、家もち、ももち、世帯もち。



「了ニヤトの」ご協力ありがとうございました。