



年頭雑感



雨で初日の虫は拝めなかったが、暖かい穏やかな三が日だった。
久しぶりに帰省した子供達と一緒に親子5人 水入浴で初もうでに虫かけたり 百人一首に興
じたり、ゲームに熱中したりしてあつこい間に過ぎってしまった。子供の成長は早いもので「ベッドが小
さくなっている。」とか「風呂が浅い」とかいつかたり、映画で賞え、英語を使ってふざけ
てみせたりする。そんな子供達を見ていると頼むくもあり羨ましくもある。

この静かな正月の情景も目を外にやると、どうもこのままでは可なりにもない。激動の国際
情勢の中、この島国日本はついにその渦中に立たされることとなった。『自衛隊』の海外派兵は、国内外の世論の反撃にあい中断させることができたが、今後の政府の方針次第
では日本の進路が大きく変わってしまう重要な年である。『平和で豊かな日本』への道か、
軍事力を背景とした『覇権主義』への道かの岐路である。

16年前、この南但に暗黒の雲が重く垂れ下がり、人々は口を閉ざしじっとその雲を
過ぎ去るのを待った。しかし人々が口を閉ざせば閉ざす程その勢いが増し、ついに長びか
ら反対を以て人々に暴力をふるい辱めた。それでも新聞各社は屋伏したまま真実を報道
せず、その使命を放棄した。いまだにその傷痕の癒えぬ人があるほどその暴力は徹底した
ものだった。あの忌まわしい記憶が人々から消え去ろうとする時、再び黒雲が重苦し
のしかかろうとしている。左かに負けず自由にものが言える明るい但馬を下切に、さら
なる発展を願う。

— 院長 —

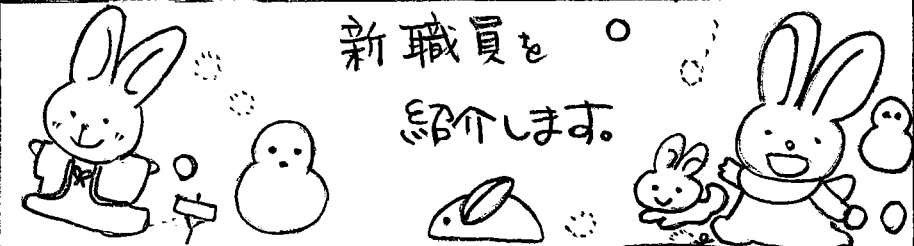
たんぽぽ



第22号

兵庫県養父郡養父町堀畑八三番地の二六
森 医 院
〒670-0201 電話0796-551033
平成三年一月七日発行

木曜日
休診のお知らせ
平成三年より木曜日を休診とさせていただきます。学校医や産業医の仕事
に加えて最近では通院の生来ない老人の往診も増えてきています。それと木曜日
を一般外来は休みとして往診や職員研修に使わせていただく予定です。
どうぞ御理解の程 宜しくお願いします。なお 往診などと同時に在宅
看護も増えてきている為 看護婦さんの募集もしています。ご近所か御存知
の方があれば お知らせ下さい。



新職員を 紹介します。

テレフォン サービス

朝9時半から翌朝9時半迄
3分間程度の開業医ナビの
健康医療情報をテレビ流
している。(保険医協会)

八鹿 (0796) 62-8181
豊岡 (0796) 24-1800

1月のテーマ

- ① 子供の喘息
- ② 歯を抜いたらどうしたら
- ③ 老人の肺炎
- ④ 骨粗鬆症について
- ⑤ アカヤカロで起る低温
- ⑥ 子供の発達異常のきっかけ

11月から勤務しています
柘井圭子
27才 独身
フェイスは、まぶたは黒髪
です。顔はちょっとまついけ
と、以外と気は弱いです。
どうぞ よろしくお願
いします。

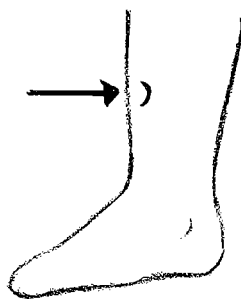
スタイル抜群で
とても素直な性格に
好感が持てる柘井さん。
性格も体型もサルの
ような人が理想だとうす。
どうぞ 気軽に声をかけ
あげて下さいね。



あなたの足は、 むくんでいませんか？

塩分を摂りすぎると、余分な水分が
体内に残り、足がむくむようになります。
血圧が高くなったり、心臓が弱った時にも
足がむくみやあじの、時々、チェックしてみると
良いでしょう。

チェックの方法



膝の下の骨を親指で
押し 1~10まで数え
ます。
手を離れた時、指の跡が
なかなか消えないと、
むくんでいきます。

むくみがひどくなる前に
先生に相談されるとよ
うでしょう...

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、全身がだるい、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。このような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。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、再発が強く、積極的に治療に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、職員一同バキバキ頑張っています。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したくありませんが、動かさないと関節は固まってしまいます。一度固まってしまうと機能が回復が非常に困難になります。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、ということが大切です。

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およう頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひします。



「サポートの協力ありがとうございました」

ふれあ、ほろ、ぼたもち、草もち、それ青おしこもち、ふく暮らしながら、家もち、るもち、世帯もち。

