

上海で開催された日中漢方治療シンポジウムに参加するため、4日間

ほど日本を離れた。東京都を超える人口1200万人を擁する

上海市は、町中に活気があふれている。もうそこには人民服は

なく、若い娘はほとんどがミニスカートである。タクシーやトラックで

渋滞した間を縫うように、ヘッドホンステレオを耳につけた若者の自転車が

縦横に走る。食料品や衣服などは豊富で、ソビエトのような行列は見られない。

こんな豊かな社会主義の国があったのかと驚いてしまった。ホテルの周辺は高層ビル

が建ち並び、もうここには新宿か赤坂かと錯覚するほどである。さて滞在中に上海中医学

院を訪問する機会を得た。中医学とは中国の伝統医学のことで、中医学部・中薬(漢方)・

針灸・気功の4つ専門分野にわかれ各々5-6年の研修を必要とする。訪問2日目に上海市

医工倶楽部でシンポジウムが開かれた。中国側のシンポジストはこの中医学の専門医師たちである。

私たち西洋医学を学んだ医師には想像を超えるものであった。例えば喘息を治療するのに

「気功」が用いられるらしい。「気功」とはからだの中の「気」を集中させ鍛錬すれば喘息の発作

も抑えられると言う。一方日本側の医師による演題に対して 面白い質問が多く出された。日本で

使われている漢方治療法は 本家の中国とだいぶ違うようである。中医学の根本は、人の自然治

癒力を重視する。西洋医学は病気を科学の力で抑え込もうとする。通訳を通してのシンポジウムのため

十分理解したとは言い難いが、私は自然治癒力を大切にする中医学に大いに感銘を受けた。

— 院長 —

テレホンサービス(保険医協会)

10月のテーマ

- ① 市販の妊娠診断薬について
- ② 赤ちゃんの歯磨き
- ③ 胃腸のポリープ
- ④ 寝たきり老人が利用できる福祉制度
- ⑤ 「疲れ目」の原因と予防

24時間いつでもお分間程度の開業医の手作りの健康情報をテーマで流しています。

電話番号

・八鹿 0796-62-8181

・豊岡 0796-24-1800

～お知らせ～

12月より国民健康保険証が変更になりますので、ようしくお願ひいたします。

弾 撓 指 とは?!

俗に言う「ばね指」のことです。

多くは手の指におこる病気。

指の曲げ伸ばしの運動の

途中で突然何かにひかか

た様に動かすことができ

ず、力を加えると急速に動く事

ができます。

原因は指の使いすぎなどで

腱の一部がはれてしまうから

です。治療としては局所

に注射をしてはれと、いた

みをとったり又、場合によ

っては手術ではれている所を

不整脈・狭心症の診断・治療
において大変大切な検査とな
ります。医師より検査をす
められたならば是非受けて下さい。

ホルター心電図

これは心電図を長時間(通常24時間)記録する

検査法です。携帯型の装置(子供のお弁当箱位

の大きさで重さ約170グラムと軽いもの)を腰にぶら

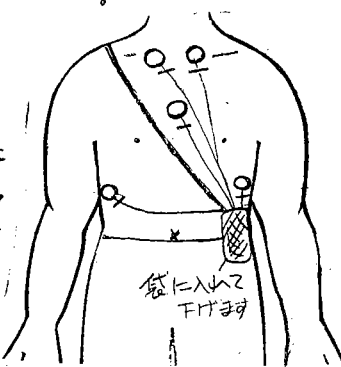
下げ、その間の心電図を記録することが出来るの

です。

ホルター心電図

ホルター心電図

ホルター心電図



・医療の向上にともない医療器具もどんどん
発明されています。本院に購入している新
しい医療器具を紙面を借りて紹介したと
思っています。

大腸ガンを防ぎましょう!

繊維質の多い野菜を毎日!

最近では食生活が欧米化して繊維のとり方がどんどん減ってきています。それにつれて大腸ガンが確実に増えてきています。大腸ガンの発生には内因(遺伝)と外因(環境や食生活)の二つの要素が考えられ、特に食生活が予防の面からも大切と考えられています。

- ② 葉菜類) ... 緑黄色野菜(ほうこん草、パセリ、ローマン等)と
なりの類) キャベツ、白菜、きゅうり、トウモロコシの淡色野菜
- ③ 豆類) ... さやえんどう、枝豆、大豆、納豆、おから
きの類) しんじけ、めじ
- ④ 海藻類 ... しんぶ、わかめ、ひじき、寒天、とろろ天
- ⑤ いも類 ... さつまいも、里いも、じゃがいも、こんにやく

★ たかが便秘と侮れないわけは?

繊維は不消化なので、繊維食を多く食べると便の量が増え、しかも便が水分をたっぷり含んで柔らかくなり排便が促されます。

逆に繊維の少ない食事では便の量が減って便秘が起ることがあります。

私たちが口にする食べものにはいろいろな形でガン原物質が含まれているといわれます。便秘をすることでこれらの物質も腸内に長くとどまっていることになり得ます。

★ さて! 大腸ガンの症状とは?

・早期の場合、ほとんど無症状。あるいは下痢や、目で見て分からない程度の微量の出血など軽い症状です。見逃されがちなため定期検診が必要です。

・ガンがある程度大きくなると... 下痢、血便、下痢と便秘を繰り返す、便が細いなど便通異常の症状が認められます。



注意しましょう!



★ 繊維食はこんなにある

一・次のような食品に豊富

- ① 根菜類 ... 大根、人参、かぶ、れんこん、ごぼう、くわい

さんまの料理

さんまはその細長い形と旬が秋であることから「秋刀魚」とも呼ばれています。ビタミンA、Dをたっぷり含んだ栄養価の高い魚です。買う時は目の澄んだ、体に青紫の光のあるもので、身の光り返っているものを選びましょう。さんまと言えば塩焼きが一般的ですが、ここで一味ちがったさんまの料理を一品御紹介しますので一度お試しください。

<材料> 4人分

- サマ 4尾
- タレ
- { しょう油 大さじ4
- { 砂糖 大さじ2
- { みりん 大さじ1
- サラダ油 大さじ1

さんまのかば焼き



1. サマはおろして腹骨をすき取り、半分に切ります。
2. しょう油、砂糖、みりんを合わせてタレを火にかけます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、①のサマを焼き、色がつけばフライパンの油をすき取ります。
4. ③にタレを入れ弱火で煮、汁が半分になるまで煮ます。時々サマを返し、味をからめます。
5. フライパンを揺すりながら中火で煮つめ、照りをつけて出来上がり。

職員紹介

知州小町から通勤している日下美和です。車の免許を最近とっばかりなので、仕事も一年生、車の運転も一年生と、毎日が緊張の連続です。これからどうぞよろしくお願ひ致します。

お十か外と黒い大きな瞳がとて新鮮な女の子です。好きでタイフはめがねの似合う人だとか、只今 恋人募集中!

編集後記

平成3年とあつと数回、あつと間の1年です。これからどんどん寒くなりますが風邪などひかないように気を付けましょう。今回のたんぽぽは、いかがでしたか? 最近、ふれあいボックスに、おたく投稿が、ありせんので、何でも結構です。どしどし、ご意見、ご感想、詩、短歌、など、お寄せ下さい。今後も皆様喜んで頂ける新聞作りに努力したいと思ひます。次回、1月発行予定です。