

# たんぽぽ

兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28  
森 医 院  
〒667-01 電話 (0796) 65-0223

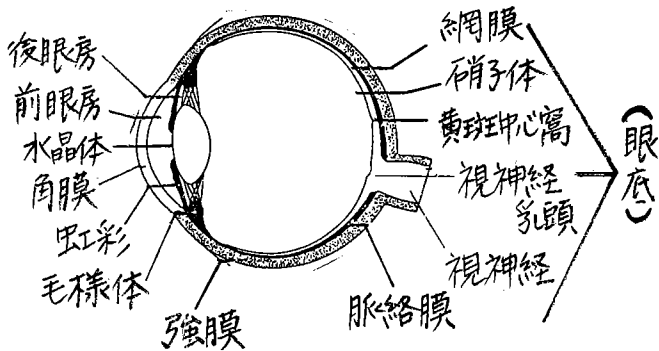


## 《眼底カメラ》について

高血圧、糖尿病、動脈硬化等々、内臓の病気であっても眼に異常をきたす事は多くあります。年齢による変化も見られますが、自分では分からない間(症状の出ない間)に眼の奥の血管が切れていたり、出血していたりする場合もあります。このような事を眼底カメラで見つける事ができます。

検査のあとしばらく眼がチカチカしますが痛みはありません。先生から検査をすすめられたら、是非受けることをおすすめします。

眼の断面図



## テレホンサービス (保険医協会)

### 4月のテーマ

- ① 子どものほめ方、叱り方
- ② 電動歯ブラシの長所と短所
- ③ 入浴する際の注意
- ④ ホームヘルパー(老人家庭奉仕員)派遣事業について
- ⑤ 薬の正しい使い方

24時間いつでも3分間程度の開業医の手作り健康情報をテープで流しています。

### (電話番号)

八鹿 0796-62-8181  
豊岡 0796-24-1800

## 職員紹介

看護婦の 和田真由美さんです。

11月に結婚されて、新婚ホヤホヤの真由美さん...。色白で日本的な花嫁姿はとっても素敵です。得意な料理は愛情いっぱいの特製カレーライスとか...。しっかりと地についた大きなおれいがチャームポイントのやさしい若奥さんです。皆さん、気軽に声をかけてあげてくださいね!!

砥畑から和田山の方へ嫁ぎ、朝はちびっぴりつらいのですが通車できるおうちに嫁いだのが嬉しくもあります。これからも仕事と家庭の両立で頑張ります。よろしくおねがいします。(和田)

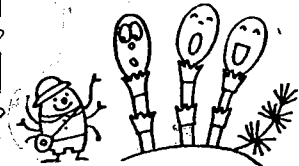
— 今回は、先生の奥さんからの便りです。 —

春休みに家族5人が揃いました。この風には一家揃いの年にも一回程ではうが...。子供達は犬の散歩と称してサッカーボールを蹴りながら提灯へ出て行きました。草とエヒツと田んぼのにおいを楽しんで様です...。我が家の犬、プラシーといいますがおかしな人で、私達が養父へ帰る準備をしていると自分も勇んで車に乗り込み高速道路では悠々と昼寝をしています。高速道路といえど、神崎北～生野間の新しい道路を通って帰ってきました。少しでも但馬と神戸が近くなるといいです...

帰省中娘は心ゆくまでピアノを弾いて大勢で歌をうたい、反響とあって騒ぎ、男の子は普段以上に兄弟の仲が良い様に思えます。私も気持ちよくやったりして、受けないシャレを飛ばします。主人は男の子と腕がもうと、自分の皿のお肉を取り分けてやり、養父温泉に行き...と家族との時間を楽しんでいます。

私達には帰る場所があります。それは贅沢な事だと思いき感謝しています。いつ帰っても以前と変わらぬ生活が出来るという保証のおかげはものが、「帰る」という気持ちにさせてくれるのだと思います。

とても楽しい春休みでした。明日から又、別々の生活が始まります。



# 人に好かれるための基本

先日、患者さんとの応待の講習会があり、下記のようなお話を聞く機会がありましたので皆さんにも御紹介したいと思います。

1. 常に笑顔を忘れない  
= 笑顔は最上のメッセージです"
2. 聞き上手になろう  
= 相手の気持ちになって聞いてあげましょう"
3. 仕事と人間に関心をもつ  
= 生き生きとした自分がみつけられそうです"
4. 相手をほめる  
= 相手の良いところはどんどんほめてあげましょう"
5. 自慢をしない  
= 相手に不快感を与えがちです"
6. 素直に謝ること  
= 素直な気持ちは必ず相手に伝わります"
7. 他人のうわさ話をしない  
= うわさ話はとても感ずる悪いものです"
8. 感謝する心をもつ  
= あたりまえと思わずに何事にも感謝しましょう"

簡単なようでむずかしい事だと思います。  
私達一人一人が心がけていきましょう。

## <後記>

日一日と暖かさを増し、一年のうちで一番過しやく、又、さわやかな季節ですね。畑や田んぼに精出して、足腰にこたえる方も多いのではないかと思ひます。仕事に熱中したあとは、ちよつとひと息ついて頸や腕のまわし運動に、膝の屈伸、深呼吸……心身のちよつとしたリフレッシュを心がけてみて下さい。開院した翌年に生まれたこのたんぽぽも6度目の春を迎えました。皆さんに満足していただけているでしょうか？……また、御意見聞かせて下さいね。今回は7月に発行予定です。

## <お知らせ>

平成4年4月1日より、診療報酬の改定が行なわれました。窓口で負担金をいただく方は、1%の変更がありますので御了承下さい。老人一部負担金(1月900円)をいただく方は、今まで通りです。また、当院では毎回領収書をお渡ししていますが、再発行は出来ませんので大切に保管して下さい。

# 肥満は健康の大敵

「肥満」が短命のもとといわれるのは、肥満者が高血圧、動脈硬化、心臓病、糖尿病、脂肪肝……など、いわゆる成人病にかかる率がきつめて高いからです。しかし、ただやせればよい考えるのも危険で、肥満に対する正しい知識が必要です。

## あなたの肥満度は？

一般に太っている、やせているというのは何を基準にして、いうのでしょうか？  
標準体重・肥満度は次の公式で計算します。

★ 標準体重 = (身長 - 100) × 0.9

★ 肥満度 =  $\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

- 肥満度20%以上：完全な肥満です
- " 10%以上：要注意です
- " -20%以上：高度なやせ型
- " 0~±10%：理想体重です

◎ 例えば……

身長160cmで体重65kgの人なら

○ 標準体重は  $(160 - 100) \times 0.9 = 54 \text{ kg}$

○ 肥満度は  $\frac{65 - 54}{54} \times 100 = \text{約} 20\%$   
完全な肥満です

## 肥満にならないためには

ほとんどの肥満は、食べすぎが第一の原因となっています。貯金に例えれば、貯めるお金が多くて、使うお金が少ないという状態にあります。太らないための食生活には、次のような事に注意しましょう。

- 糖質を控えめにする
- たんぱく質を必要量摂る
- ミネラル・ビタミンをじょうぶに摂る
- やくりとよくかんで食べる
- 味を薄くする
- 3度の食事は規則正しく
- カロリー(熱量)の低い食品を上手に使う
- アルコールは適量にとどめる  
日本酒なら一合  
ビールなら大一本  
ウイスキーなら100ml