

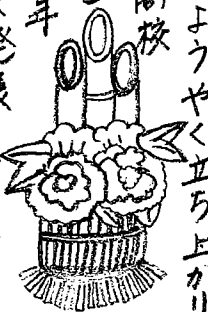
謹んで初春のお慶びを申し上げます。

早いもので開院後8回目の新年を無事迎える事ができました。これもひとえに患者の皆様のおかげであり、職員たちの努力の賜物と感謝しています。ところで昨年の2大ニュースとしての「佐川」とエイズについて「佐川事件」では金権腐敗と右翼暴力団に諂う政治体質が露呈し、これまでになく厳しい国民の目が自民党議員たちに注がれています。世界が民主化へ向かっている中、日本も遅ればせながらその仲間入りをするのでありませうか。一方反エイズ運動もこの一年ようやく立ち上がりさらに正しい理解と、中学・高校生への教育が緊急の課題となつていきます。この2つは本年も引き続き国民的運動に発展することを願っています。

本林医院の2大ニュース。1つは看護婦の不慮の死ともう1つは私の交通事故。昨年の11月のはじめのこと、人一倍健康に注意を払っていたW看護婦の突然の悲報をうけ、但馬に向かう夜、高速道路での正面衝突事故。居眠り運転と思われる対向車が突然中央線を越えて私の車へ激突。

兵庫県養父郡養父町城畑82番地の28  
森 医 院  
T667-01 電話(0796)65-0223

お30号 平成5年1月11日発行



# たんぽぽ

## しもやけ (凍瘡)

寒くなり指や足、耳たぶなどがゆくなったり痛くなったりしませんか。冬季5~10℃の比較的低温になると一定の体質の人に起こります。紅紫色に腫れ、かゆみが強く、暖めるとかゆみが増します。水疱ができそれが破れて潰瘍をつくることもあります。このような場合は医師の診断をうけましょう。このようなしもやけにかかりやすい人は冬に向かたら手足をよくマッサージし、血行をよくするよう注意しましょう。また早目に手袋、靴下をはき寒さにさらされないよう気をつけ、水仕事のあとは



水分をよくふきとり、ぬれたまま暖まらないように!!



ふれあいぼくすより  
小春日や  
ガラスにうつす柿のれん

最近あまり見かけなくなった柿のれん冬を迎える田舎の情景がほのぼのと浮んできました。

新年早々縁起でもない話で申しわけありませんが45年も生きているといふろんなことがあるものです。こうなれば苦しいときの神頼み。今年はおもったいいことが皆さんに報告できるようと初もうではいつもあり念入りに願掛けをしてみました。老いた母も89を救え、今年の抱負は無病息災。家族の健康を願ひ、職員およびご家族の無事を祈り皆さんの健康の回復といっそうの健康増進のため精進したい。

院長

### テレフォンサービス

24時間いつでも3分間程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。

〈電話番号〉  
ハ鹿 (0796) 62-8181  
豊岡 (0796) 24-1800

### '93年1月のテーマ

- ① 子どもの肺炎
- ② 歯並びが悪かったら
- ③ 過敏大腸について
- ④ 老人の入院医療
- 〔金土日〕 ジョギングと足の痛み

# 低血圧

～思いあたりませんか？ こんな症状～

一般に最大血圧(収縮期血圧)が100～110mmHg以下を低血圧といっていますが、これはあくまでも目安です。最大血圧が80mmHg以下でも元気な人もいますし逆に110mmHgでも毎朝気持ちよく起きられない人など個人によって違います。すなわち低血圧のために様々な症状に悩まされたり、低血圧による異常が認められる場合があります。

## ☺ 症状

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・頭痛、頭重感
- ・朝起き不良
- ・疲れやすい
- ・肩こり
- ・食欲不振
- ・動悸、息切れ等



## ☺ 低血圧を克服するためには？

改善する方法は色々ありますが、まず他の病気が原因となっていないのかのチェックが大切です。ここで何ともしなければ低血圧の対策を考えることになります。

- ◎ 食事、栄養管理
- ◎ 心身の鍛錬
- ◎ 生活の自己管理
- ◎ 理想的な体重の維持



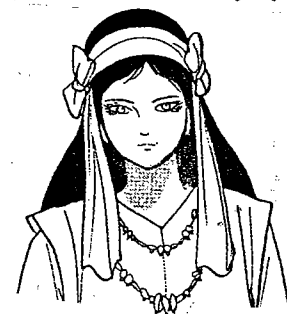
低血圧症状に悩まされている人は、体質だからとあきらめないで必ず医師に相談しましょう。適切な治療を受けることによって“快適で充実した生きがいのある日常生活”を遂げるようになります。

# ◆ 呼吸の提案 ◆

噛むことの大切さ

子供の頃“ゆっくりとよく噛んで食べなさい”と母親から注意された人は多いでしょう。弥生時代後半の呼吸が食べた食事の噛む回数は、1食に約399回。現在では約60回と、著しく減少しています。食品の加工化は現在でも進み軟食化の傾向にあり、よく噛まずに食べることに慣れてしまった私たちの食習慣をもう一度考え直してみましょう。人間の生きることの基本である“噛む”ということ大切にしなければなりません。だから私たちは提案します。「ひまこのはがいせ」を

- ① 肥満防止
- ② 味覚の発達
- ③ 言葉の発音がはっきり
- ④ 脳の発達(老化防止)
- ⑤ 歯の病気(歯肉炎、歯槽膿漏等)
- ⑥ がんの予防(唾液の分泌を活性化し、がんの毒性を消す。)
- ⑦ 胃腸の快調
- ⑧ 全身の体力向上



編集  
後記

## 伝言板

平成3年1月より、木曜日も休診とさせていた  
いてありますが、一週間の中で他に祝・祭日  
や臨時休診日がある週は木曜日でも診  
療いたしております。

3ヶ月に1回、休診のお知らせカレンダー  
をお渡ししていますのでお間違いのない  
ようお願い致します。

ひと月に1回保険証の確認をさせてい  
ただいております。御面倒ですが月初めの  
受診日には必ず保険証を御持参下さい。

◎ 昨年末にはは医院の待合に  
大きなツリーを飾りました。今まで  
見たこともないような大きなもみの木。  
◎ 事務長があちこち探してきたかわいい  
飾り...ほんとうにサンタクロースが来て  
くいるような、そんな気分になっていたの  
もつかの間、早平成5年新しい年を迎  
えてしまいました。今年も患者さん1人  
1人との出会いを大切にしながら頑  
張っていきたいと思っております。医院  
やたんぽぽに対する御意見も遠慮なく  
お聞かせ下さい。次回は4月発行予定。