

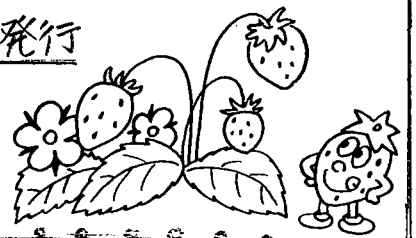
# たんぽぽ

第31号 平成5年4月5日発行

兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28

森 医 院

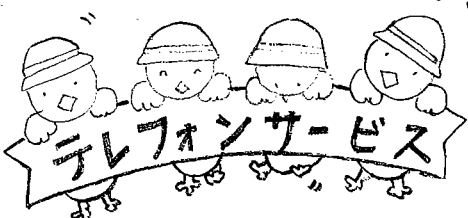
T667-01 電話(0796)65-0223



前自民党副総裁 金丸信におて有名になった山梨県中巨摩郡白根町。私は、医師研修時代の五年間をここで暮らした。白根町桃園といひ、今頃は桃の花がやまをなれ、ピンク色の霞であたりは一色になる。梅雨に入る頃にはサクランボが実を赤くし、秋にはいろいろな種類のブドウが次々と食卓を飾る。冬は真っ白な富士の山が町を見下ろす。こんな詩情豊かな町が、こんなことで全国に報道されたのが残念ではない。

企業と政治家の癒着について云われて久しいが、一握りの政治家たちにより、政府官僚の人事まで支配されているとは驚きである。これでは一昔前の中南米や東南アジアの独裁政権と何ら変わりない。贈り物の多し少しで優遇されたり差別されたり、これはもう『忠臣蔵』の世界である。封建江戸時代から続いている悪い習慣が今も生きているのである。そもそも政治献金なんてヤクザ社会の上納金と同じではないか。見返りを期待した贈り物の習慣を私たちの生活の中からなくして行くことが、今一番大切なことではないだろうか。巨悪に立ち向かって検察庁には拍手を送りたいが、一発の墨打を打っただけでシャットアウトなんてことにはならないよう見守ってほしい。そして、見返りを期待した贈り物(一票)ではなく、日本の将来を任せられる人に私たちの大切な一票を贈ろうではないか。そうすれば必ず国民が政治の主人公になる日が来ると確信するものである。

<院長>



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)

豊岡(0796)24-1800

## 4月のテーマ

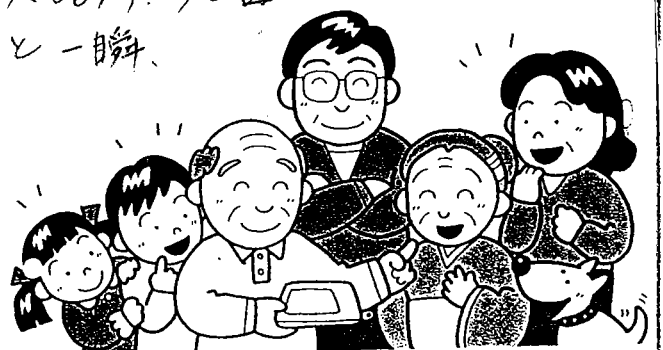
- ① 予防接種の知識
  - ② 「保険でよい入れ歯を」運動について
  - ③ 風邪と肝炎
  - ④ 老人保健福祉計画を住民本位の計画に
- 【金土日】 エイズは今どうなっている

## 糖尿病と仲良く付き合っちゃおう!

糖尿病は、正しい治療を続ければ、健康な人と変わらない生活を送ることが出来ます。放置すると、眼・腎臓・脳・神経などに障害(合併症)を与え、簡単に治ることが出来ません。合併症を防ぐには正しい治療により血糖値を一定レベルに保つことが大切です。

自分の血糖値を知りたいけど病院に行く時間が長い人、色々な時間帯の血糖値を知りたい人、インスリン治療中じゃなく血糖のコントロールができて不安な人、などの方の為に、簡単に自分で知ることが出来る血糖測定機ができました。指先に針先くらいの穴をあけ、少し血を出せば測れるのです。「チクッ」と一瞬、

痛みがありませんが軽い痛みです。糖尿病で心配な方は、医師に是非、御相談下さい。



# アレルギーのはなし

アレルギーは年齢と共に症状とアレルギーが変化します

アレルギー疾患には、様々な原因があります。そのひとつが「体質」。遺伝的に受け継がれ、両親・祖父母・兄弟などにアレルギー疾患を持つ人がいる場合は、アレルギーの素因を持っている可能性が高いわけでは、このアレルギーの原因となる物質を「アレルゲン」と言います。最近、乳幼児の「アトピー性皮膚炎」という病名を耳にします。この病気が問題にされているのは「気管支喘息」の前ぶれでもあるからで、97%の場合、年齢と共に

異なる症状が次々と現われることを「アレルギーマーチ」と呼びます。最近のアレルギー増加の要因として、食生活・住環境の変化、大気汚染などがあげられています。アレルギーマーチの早い段階で、原因をつきとめ、アレルゲンを遠ざけることで予防にかたり効果があります。その人にとってのアレルゲンを血液検査で見つけることも可能になりました。御心配の方は、早目に医師に相談しましょう。

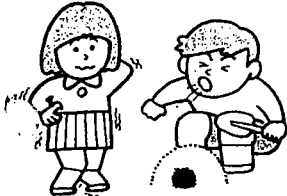
## アレルギーマーチ



乳児期(0~1才)

- ・アトピー性皮膚炎 (湿疹・かゆみ)
- ・胃腸アレルギー (下痢・便秘)

食物... 大豆・米・小麦  
昆虫... タニ  
他... ハウスダスト(ほこり)



幼児期(2~6才)

- ・アトピー性皮膚炎 (湿疹・かゆみ)
- ・胃腸アレルギー (下痢・便秘)
- ・気管支喘息 (咳き込み・発作)

食物... 大豆・米・小麦・卵・牛乳  
昆虫... タニ  
カビ... カンジダ  
ペット... 猫・犬  
他... ハウスダスト(ほこり)



学童期(7~15才)

成人

- ・気管支喘息 (咳き込み・発作)
- ・アトピー性皮膚炎 (皮膚炎・湿疹・かゆみ)
- ・アレルギー性鼻炎 (鼻炎・ワサミ・鼻づまり)

食物... 大豆・ゴマ・そば  
昆虫... タニ  
カビ... カンジダ・アスペルギルム  
ペット... 猫・犬  
植物... グラマ・スギ  
他... ハウスダスト(ほこり)

## お知らせ

- ・4月より、老人一部負担金がひと月900円から1,000円に変更になりました。
  - ・同じく4月より、保険診療の点数が少し変わりました。
- 窓口で負担金や診療の方は、あらかじめ御了承下さい。



## 乳製品のちがひ

乳糖と酵素のカビ

分解がしやすいため、おなかによさしい。

	3.5牛乳 (100ml)	低脂肪牛乳 (100ml)	明治ラブレ (100ml)	森永ライト (100ml)	豆乳 (100ml)	アカデス (100ml)	スキムミルク (20g)	チーズ (25g)	ヨーグルト (100g)
乳脂肪	3.5g	1.0g	2.0g	1.2g	3.3g	3.5g	0.16g	6.5g	2.9g
たんぱく質	3.0g	3.7g	3.6g	3.5g	3.6g	3.1g	7.0g	5.3g	3.2g
カルシウム	100mg	120mg	130mg	150mg	50mg	100mg	220mg	147mg	110mg
鉄	0.1mg	—	1.0mg	1.0mg	0.45mg	—	0.1mg	—	—
エネルギー	46 Kcal	54 Kcal	47 Kcal	52 Kcal	80 Kcal	63 Kcal	71 Kcal	83 Kcal	80 Kcal

## 編集後記

やっとホカホカと陽気のいい季節になり、あちらこちらで草木や花の香らしい香りが漂ってきます。これから健康のためにも散歩もいいたしめません。日々お読みいただきありがとうございます。ぜひとも「ふれあいほろり」に入れて下さいね。お待ちしております。次回発行予定は7月です。

## 職員紹介

今年1月から事務員として勤務している加藤弘子です。病院では若い方と一緒に働くこともありますが、私には、家に帰れば、私自身の子供たちと一緒に寝ることも、高いところから落ちた時に走り回ることがあります。また、皆様の顔と笑顔をいただくのが、精一杯の喜びです。よろしくお願いします。

ここにあげた乳製品は、ごく一部の製品だけが、同じ牛乳でも、このようにたんぱく質の種類や量が、出回っており、成分もカルシウムの97%もの、鉄分の97%ものなど、様々です。なかでも「カルシウム」は、消化管吸収率が高い点に特徴があり、骨折を予防するのに重要です。「骨を強くするためにも牛乳を飲んで、カルシウムを摂りましょう。」と言われていますが、牛乳を飲む時に、少しも役立たないと思われ、ちがひを調べてみました。また、「牛乳を飲むと下痢がある」という方がおられますが、そのような方には「アカデス」がお勧めです。そして、どうしても牛乳が飲めないという方は、チーズやヨーグルトなどの乳製品を、しっかりカルシウムを摂る方にしましょう。