

# たんぽぽ

第32号 7月1日発行

兵庫県養父郡養父町堀畑八番地の六  
森 医 院  
〒667-0101 電話0796651023

若人の喫煙率が増加しているようである。若い女性かくわえタバコで運転しているのを見かけるがあれほど格好悪いものはない。喫煙の動機として格好いい、痩せるため、便秘防止、欲求不満・気分転換などがある。こゝでもう一度タバコの害について考えてみよう。タバコの煙にはニコチン・酸化炭素・発癌物質・化学物質があり、ニコチン中毒・酸化炭素中毒、またおとし、正常細胞を癌化促進させ、血管の老朽化や喘息、肺気腫を悪化させる。しかしタバコの最も憎むべきはニコチンや油のことだと思ってもなかなかやめられないところにある。

では喫煙者やその家族が禁煙を成功させるにはどうすればよいか。まず第一に「己を知る」こと。ニコチン中毒者になると起床後30分までに再び一本煙を吸いこみ、そしてこのときが最も楽しいと思う。10年前の私がこの状態であった。こんなへビースモーカーはまず20本以内に減煙すること。ここまでは比較的スムーズに行く。第二段階で最も重要なことは、禁煙の覚悟が出来るかどうか。タバコを吸わないことがどれほど自分のからだに利益をもたらすかを常に考える。自愛心を高め、そして禁煙を決意する。これができれば半分以上禁煙に成功したと同一こと。

次に第三段階にはいる。まず禁煙開始日を設定する。

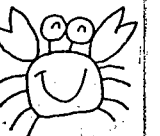
援助が必要な医師に相談してもよいし、自分の誕生日など記念になる日を選んでよい。家族や友人など禁煙を応援してくれ人には禁煙することを告げ、苦しいとき援助してもらおう。援助が期待できないような相手には黙っていたほうが良いだろう。喫煙衝動を感じたら、「待て」と心のなかで叫ぶ。喫煙のきっかけとなるタバコ、灰皿、ライターを処分し、テレビのタバコCMがでたらチャンネルを他へ回す。食後ヤコーヒーの後など喫煙習慣がついているので特に注意が必要である。とにかく吸いたくなくなったらガムをかむ。パイプをくわえる。立ち上がり歩く。水を飲む。人と話をする。あくびをするなど喫煙以外の事なら何でもやってみる。

こうして、タバコをやめることができたなら自分を「んと褒めてやること。夫や息子が禁煙に成功したら必ずほめてあげてほしい。私など誰もほめてくれなかったから、自分でご褒美を買ってしまったくらいだ。

最後に、失敗は成功のもと。失敗しても失うものはない。今度は第二段階からまた始めればよい。私の場合も何度も失敗し、失敗の経験が成功に結びついたのである。

院長

## 大腸がんの早期発見を！ (便潜血反応陽性ならば精密検査を)



早期発見のチャンス、見過していませんか？  
大腸がんの発見に最も有効とされているのが便を調べる「便潜血反応検査」。腸の中に将来がん化しそうなポリープや、おびに潰瘍症状になっている部位などがあると、大便がその近くを通過すれば組織が破れ、出血することがあります。便に付着する血液からがんを発見するという方法。便に血が混ざっていることが分かれば陽性となり、さらに精密検査で痔やがん以外の疾患との違いを明らかにしていきます。

- ☆種類☆
  - ・注腸透視…肛門からバリウムを注入し、検査する方法。
  - ・大腸内視鏡…直径約14mmくらいのスコープを肛門より挿入し、直視下に検査する方法で、ポリープ等が見つかれば開腹いなくても手術することができます。

## テレフォンサービス

24時間いつでも2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

(0796) 24-1800

## 7月のテーマ

- ① 子どもの中耳炎
- ② 歯ブラシの選び方
- ③ 睡眠と無呼吸症候群
- ④ 過労死が増えています

【金土日】中高年の水泳

## お知らせ

福祉医療(老、乳、身、母)を受けたい方、7月1日より更新されます。受給者証を受け取りで提出して下さい。

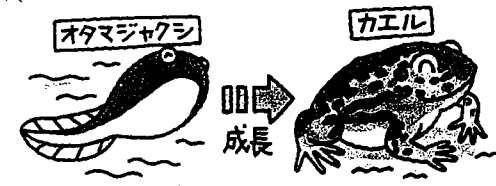
## 職員紹介

4月から勤務しています  
高山 牧江  
田村 静子 様

早く患者さんの名前を覚えたい  
と思っています。  
よろしくお願ひします。

母と子の理科相談室(オタマジャクシのしっぽはどこに消えるのでしょうか?)

トカゲはしっぽをふちれりあると、しっぽだけを残して逃げてしまうことがあります。しかし、オタマジャクシのしっぽは、トカゲとはちがって切れて落ちるわけでは無いのです。オタマジャクシのしっぽはやわらかくてきていて、胴体の方へ吸いとりかたてしっぽなので、そこから水の中をいくらかがしてもしっぽの切れは見えづかれません。しっぽがなくなる頃、オタマジャクシの体の中ではもっと大切なものが走りまわっています。つまり、水の中を泳ぐ時必要なエラがなくなると胸の中に肺ができてくるのです。オタマジャクシのときは魚の泳ぐに泳ぎ、大人(カエル)になると陸に上れる泳ぐに泳ぎ、4本足で歩きます。水と陸の両方でも生きられるのでカエルの仲間を「両生類」といいます。

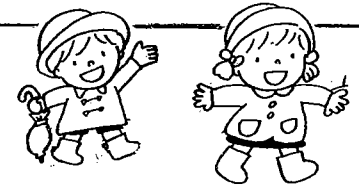


今回のたんぽぽは、いかにがでーにかつ、感想をお聞かせ下さい。次回10月発行予定です。



ありがとうございます  
 たまには妻にありがとうございます  
 というみたら  
 そんなあらたまで  
 いわなくとも  
 妻はわかっているから  
 妻は知っているから  
 いんだ  
 でもよく考えて  
 いつも夫の健康を  
 いつも夫の身の回りを  
 いつもおじいちゃん  
 おばあちゃんを  
 いつも家のことを  
 いつも子供達のことを  
 一生懸命に  
 考えおこさない  
 いつも世話してくる  
 思っているだけじゃなくて  
 考えているだけじゃなくて  
 言おうとーしているだけ  
 じゃなくて  
 言おうとーらんよ  
 勇気をだして  
 妻に、ありがとうと  
 勇気をふるって、じがら  
 言おうとーよ  
 ありがとう

メニエール病



メニエール病とは、ある日突然めまいがおこり、同時に耳鳴りがして音が聞こえにくくなる病気です。中年以降に発病する例が多い。めまいの性質は回転性のめまいで、自分の周囲がまわる様に感じられます。めまい発作がおこると難聴と、耳鳴りも悪化し、めまいがおさまるとある程度回復します。この発作を繰り返し、次第にひどくなっていくのが普通です。しかし、発作の持続時間や間隔には個人差があります。発作のとき、めまいと共に嘔気や嘔吐をおこすことがあります。意識が障害されることはありません。



治療

- ★ 発作期には安静を第一にしてめまいをしのぐ。  
 手は、周囲が静かな場所を選び、無用な刺激を身えないようにする。
- ★ 嘔気が強く水分をとることも困難な場合には、適量の輸液を必要とする場合もある。
- ★ 規則正しい生活を送り、ストレス・不安の除去
- ★ 内服の投与
- ★ 種々の治療によっても再発をくり返すものに対しては、手術が行われることもあります。