

たんぽぽ

平成5年10月発行
第33号

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

医師になって20年、そして当地に医院を開設して10年になろうとする。10年ひと昔というので、心は昔よりも前のことになる。医学部受験に合格したので仕送りのあてもないまま、何とかなるだろうと生まれて初めて故郷を離れたのが19才の春。国立大学なので学費には困らなかつたが生活は困窮していた。アルバイトと名のつくものはひととおりやしたが、肉体労働だけは適していないうえであった。それに体育会系部活動や学生自治会活動にも首を突っ込んでいたから、あまり勉強熱心な医学生ではなかつたように思う。多感な青春時代を振り返りながら、過日卒業後20年記念の同窓会に出席した。遠く北海道から駆けつけるもの、大学研究室に残り同窓会の世話をしてくれるもの、市内で開業するもの、私も車で高速道路を5時間ほど走り、懐かしい長良川河畔に30余名集まった。

私は卒業後すぐ岐阜を離れたため20年ぶりの再会である。20年は長い筈で、この間に転勤などで7回も引っ越しをしたほどである。ところが宴会が始まるころには学生時代へタイムスリップしたように思ひ出話に花が咲き、少し酔いが回るころには、とうとう医者の集まりとは信じられ

ないぐらいの大騒ぎ。あのころ下宿に集まり夜を徹して政治に恋愛に議論し、一人の悩みをみんなでささぐった級友たち。20年という時間と空間を越えた今も心を開いて話のできる仲間がこんなにたくさんいたなんて私自身驚いてしまった。私のように医院を開設したものの病院勤務医、大卒在籍者と分かれるが、みんなの悩みは共通ある。中間管理者として上司と部下の間で苦労し子弟の教育問題に悩み、審査の厳しい保険診療のなかで「医者として良心がどこまで保たれるか?」とか、脳死について臓器移植についてどう考えているのか、深夜まで議論が続いた。医者をさせておくのが惜しいぐらいの論客ぞろいである。短い時間であったが理想に燃えていた青春時代を思い起こし、今にも燃えつきそうな自分を励ますいい機会であった。同窓生はほとんどが臨床医となり、研究者が少なかったがその中のアレルギーを専門としている。彼から『蟹アレルギー』の研究の協力依頼を受けた。みなさん、カニを食べると蕁麻疹のぶる人知りませんか。もしご存じならお知らせください。

(院長)

職員紹介

7月から勤務しています。

西垣 洋子です。

和山町から通勤 家に帰れば中二を頭に3人の男の子を持つ母親です。仕事、皆さんお願……と覚える事がたくさんありますが頑張り続けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

次回は事務の小谷氏を紹介いたします。



胃カメラが新しくなりました。

電子内視鏡と呼びます。

(利点)

- 直径9.2ミリメートルと細くなり飲みやすい。
 - 明るい部屋でできるので不安が少くない。
 - 患者さん自身も画面に写し出された胃の内部を見ることが出来る。
 - 従来のフィルムに加えカラープリンタービデオに録りこめることが出来る。
- ガンは早期発見が大切! 皆さん すすんで受けてください。



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 0796-24-1800



10月のテーマ



月“アロ-アップ”でいいの



火アキレス腱について



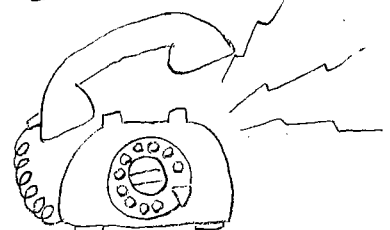
水糖尿病の食事療法



木なぜ看護婦が不足しているのでしょうか

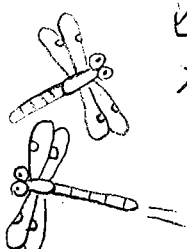


金・土日 健康を守るための住宅



お知らせ

看護婦の津崎定子さんに
待望のかわいい男の子が
産まれました。
名前はお玲君です



🍊 ストレスをコントロールしよう

ストレスを日本語に訳すと圧力、緊張、心理的圧迫などがありますが、今ではストレスという言葉自体が日本語として定着しつつあり、どちらかというとも悪い意味に使われがちです。

🍊 ストレスの身体への影響は？

血圧が上がったり、心臓がドキドキしたり、手足が冷たくなったり、胃の動きが悪くなったり、冷や汗が出たりなどの変化が起こります。いわゆる緊張したり、興奮したときにどうなるかを思い浮かべていただければわかると思います。

🍊 ストレスに気がきましょう

ストレスをコントロールするための第一段階はストレスに気づくことです。ストレスはいろんな感情、行動、身体上の問題を引き起こします。健康状態が悪くなったり、不機嫌になったり、眠れなくなったりする場合、一つのストレスが次のストレスを引き起こしてしまおうという悪性サイクルになってしまふこともあります。



🍊 ストレス・コントロールの方法

- ① 健全な身体の育成
 - ・十分な睡眠をとる・楽しい運動をする
 - ・バランスの取れた食事(体重のコントロール含む)
 - ・薬物やアルコールの制限
 - ・身体的リラックスと良い姿勢
- ② 時間と空間の設定
 - ・目標(ゴール)と行動を決める
 - ・日程および週間予定表を作る
 - ・最も優先すべきことに時間を使う
- ③ 仕事への対応
 - ・自分がベストと思う行動をやる(他人の判断を気にしすぎない)
 - ・仕事をしていないときにできる楽しみを見つけリフレッシュする。
 - ・感情の爆発を避け、怒ったときでも冷静になるまで待ち問題解決するために何が必要かを考えてから行動する
 - ・休暇や睡眠中は仕事を忘れる



🍊 救急箱チェック

—これくらいは揃えておきましょう—

- ・体温計(水銀計は水銀計) ・毛抜き
- ・ガーゼ ・消毒薬 ・バンドエイド
- ・包帯 ・ピンセット ・絆創膏
- ・綿棒 ・ハサミ ・三角巾

上記の他に氷枕、常備薬なども一箱に置き場所を決めておくとうよいでしょう。

幼い子どもさんかいる家庭は危険がないように注意して下さい。

—編集後記—

今年は夏らしい夏を感じないままに秋を迎えてしまい、アツという間に寒冬に向かっています。お身体には充分気をつけて下さい。

たんぽぽ次回平成6年1月発行予定です。くれあいボックスにも便りをお寄せ下さいね!!

前回は発行「たんぽぽ22号」に「ありがとう」の詩を掲載し、実際に実行された方のおたよりを紹介させていただきます。

「ありがとうさん」
 ありがとうと云ふ
 妻は返事をしない
 もう一度大きな声で
 ありがとうと云ふ
 「なんじゃね」と云ふ
 いつも世話になって
 ありがとうと云ふと

「なんじゃね」が悪い
 まるで死ぬ時みたいと
 夜妻の食卓の上に
 「たんぽぽ」をひろげて置く
 妻は笑ひながら
 「これけり」と云ふ
 ありがとうと云ふと
 妻も「私こそありがとう」
 二人顔を合せて
 どちらからともなく
 笑い出したよ

