

# たんぽぽ

平成六年四月発行 第35号

兵庫真養父郡養父町堀畑八番地の六  
森 医 院  
〒677-02 電話0796551023

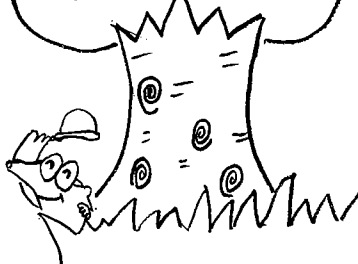
ピカピカのランドセルを誇らしげに登校する新一年生がかわいい。長男は希望の高校に入れたのにピカピカの金ボタンだけ買って来た。まだ中学の制服が使えるので母親に取り替えてもらうつもりらしい。制服が違ったため、おふるは弟にまわせないと思ったのか、新学期はお費が重なるからと親に遠慮したのか？ 家庭内リストラ(質素俵約)大いに結構。

さて新年度になり頭が痛いのは「社会保険診療報酬の改定」である。昭和33年以来の大改定で電話帳のような分厚さである。ところが便秘で困っている患者さんに浣腸をしても、血圧を何度測定しても、喘息発作に吸入をしても、すべてこれ無報酬である。ではその分厚い点数表に何が書いてあるかというところ、べからず集である。「薬を紛失した場合保険を使わず、患者負担にせよ」とか「注射は薬が飲めない場合しか認めない」とか「内服薬は14日分を限度とする。」とか、書いてあることを忠実に実行すれば病気がほとんど悪化しちゃうのである。今回特に腹立たしいのは「ビタミン剤の薬・注射・点滴が『保険』からはずされたことである。医療とは病気をやけがに立ち向かうことであるが、その前に『保険』に立ち向かわなければ目的とする医療にならないのが残念である。昨年10月末に富山県立山町で、37才の若い開業医が自殺した。果の個別指導で「注射が多すぎる」「休日に患者が多すぎる」「往診が他の医院より多い」と言向圧的に警告を受けた。さうに「いうことを聞かないと、医者をつづげられんようになる」と脅され、毎日200人を越す患者さんを中心に絶望し自ら命を絶った。


患者を守ろうと「保険」に立ち向かったのであろう。これから一層しめつけが厳しくなる保険医療制度の中で「防波堤」にもなれば、それはそれで存在する意味があるのだらうと思つこの頃である。

院長

**職員紹介**  
4月1日から勤務をはじめました看護婦の西山 菜です。年間お休みしてましたので少し不安がありますが、頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



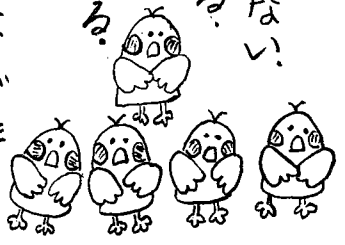


**《吉報》**  
平成6年1月23日(日) 職員の大田垣妙子にとってもかわいい女の子が誕生しました。名前は 玲ちゃんです。ヨロシクネ!



**新しい医療機器の紹介**  
S・S・Pと呼ばれる治療器。8~10個の電極を体表面に接着させ、コンピーターで制御された低周波通電を行うツボ表面刺激療法です。

**(利点)**  
・不安感や恐怖感を抱かせない。  
・快適な刺激で治療ができる。  
・副作用や合併症がない。  
・自由な姿勢で治療ができる。  
(欠点)  
・ほとんど見出すことができないが唯一有髪部に電極を貼布し難いこと。  
・手軽さ・安全性・快適性  
・などを最大に生かした治療法です。

**(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のテープを流しています。  
でんわ0796-24-1800

- 4月のテーマ**
- ① ポリオの予防接種
  - ② 歯の外傷
  - ③ コレステロールと動脈硬化
  - ④ 成人病検診を受けましょう
- 【金土日】 乗物酔いしないコツ

# 知って知らないからだの常識



からだにいいと思ってしていたことが間違っていたのかもしれませんが。そこであなたの健康常識を確かめてみてはいかがでしょうか。下記に質問をいくつか上げてみました。〇×で答えてみて下さい。

問 骨粗しょう症に有効な日光浴。ガラス越しでも効果はある？

(さてどちらでしょう)

ビタミンDは主として紫外線の働きで作られます。しかし、残念なことに普通、ガラスは紫外線をほとんど通しません。ですから、ガラス越しの日光浴ではビタミンDが作れません。したがって骨粗しょう症にはなんの有効性もないわけです。

※(ビタミンDは調べてみればカルシウムを骨に運び入れるための運搬トラック。それが多ければたくさんのカルシウムが骨にとどくわけです。)

答 残念ながら×でした

問 指先の運動は、本当にボケ防止に効果的？

(さてどちらでしょう)

指先運動は、大変難しい。最初はどうしてもうまくできません。できないからこそ脳は刺激され発奮するのです。そしてボケも防止されます。

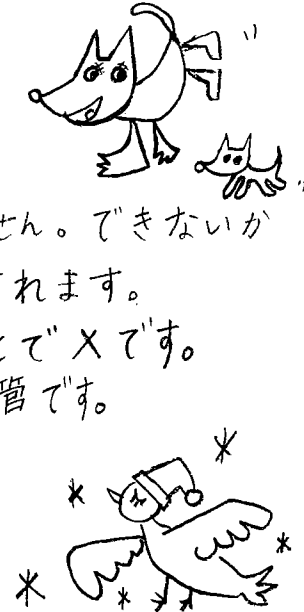
答 効果があるのは慣れない間だけということでは×です。しかし、脳は刺激によって活性する器管です。つねに新しい刺激を求めて下さい。

問 脇の下で測る1分体温計は正確ではない？

(さてどちらでしょう)

体温とは体内の温度のことです。それを体外で測定しようとするのですからどうしても無理がかかります。脇の下で測るのは、へこんだ部分の温度差は少ないといわれているためですが、最低10分間くらいはじーっとそのままでないといないと正しい温度が伝わらない。

答 正確に測るならどんな体温計でも10分間くらい必要ですから〇です。



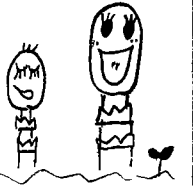
# ふねあひほっくすより

(80歳を超えられた患者さんのお便りから)

— 私の長生きの秘訣 (健康法) —

ひとつ → 寝る前に足の裏を叩く。

… 青竹踏みと同じです



ふたつ → 寝る時はパンツを脱いで寝る。

… おなかがゆったりとして楽です。

みっつ → お風呂から上がる時、膝から下に

洗面器1盥いの水をサッとかける。

… いつまでも足がホカホカと気持ちがいい

この3つの健康法を50年以上も続けられているそうです。ぜひ皆様も試してみてください。またあなたの健康法も教えて下さいね。

おしらせです

編集後記

平成6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少し変更がありますので御了承下さい。

尚、老人一部負担金(ひと月1000円)をいただいている方は変更ありません。



ホカホカとあたたかい季節になり、過ごしやすくなりました。硬くなっている体を思いっきり動かしましょう。今回のたんぽぽはいかがでしたでしょうか？ご意見・ご希望がありましたらふねあひほっくすまでお寄せ下さい。次回は7月発行予定です。