

たんぽぽ

平成6年10月発行
第37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

記録的な猛暑が続いた今年の夏。皆さんはどのように避暑をされましたか？ いいアイデアがあったのなら、そと教えて下さい。心配していた寝たきりのお年寄りもお元気で、脱水で点滴を必要とした患者さんも少なく、ほとした次第です。これもクーラーや扇風機という文明の利器のおかげでしょう。生活保護を受けている家庭のクーラーを取り外させた自治体があったそうですが、いったい何を考えているのやら。

病気の人やお年寄りほど暑さに弱く衰弱しやすいのに。自動車だつて過疎地では、病院通いに必要でしょう。今『クオリティ・オブ・ライフ』といって医療の上でも生活の快適さが問われています。例えば病気が治っても不快な傷痕が残るような医療は、『クオリティ = 質』が低いということです。日常生活の上でも『クオリティ』の高いものを求めていきたいものです。ここでいう『クオリティ』とは、贅沢とは違えます。人間が人間らしく生きていくためのものと考えてよいでしょう。必要があれば生活保護家庭であってもクーラーや自動車を認めるべきです。それが『人にやさしい政治』の第一歩でしょう。

ところで90歳になる神戸の母も さすがにこの夏の暑さにまいったらしく、今まで飾り物になっていたクーラーの使い方を尋ねる電話が何度もかかってきました。しかし何度教えてもよく解らなくなるらしく、いつ訪ねても扇風機しか回っていませんでした。お年寄りだけの家庭が増えています。

電気屋さん、もっとお年寄りにやさしい電化製品を考えてくださいませんか。
子供向けの本はあっても お年寄り向けの大きな字の読みやすい本が全くありません。
本屋さん、もっとお年寄りにやさしい本をたくさん作って下さい。いつかみんなお年寄りになるんですから。



院長



上手にお酒につきあう方法

“テレビのCMを見ると、お酒の種類とか飲み方については、わかりますが、上手にお酒につき合う方法は教えていませんね。ここでは上手なお酒の飲み方についてお話ししましょう。”

- ◎ お酒を何かの目的のために飲まないこと：イライラしているので憂さばらしに飲む、身体の痛みを和らげる、眠れない時にいつも飲む、というようなことにより、つい量が増えます。
- ◎ お腹が空いている時に飲むと悪酔いします：食事をとりながら、話をしたり、時間をかけて飲むことが大切です。食欲も増して、まさしく“百薬の長”となります。

“アルコール障害にかかわるのは『肝臓』ですが、アルコールを分解する能力にも限界があります。1日にフル回転しても3合位の酒しか解毒できないといわれます。この肝臓をいたわる為に少なくとも週2日は肝臓を休める「休肝日」を作りましょう。

しかも連日ではなく、飛び石的に週2日はとるのがよいそうです。楽しい雰囲気でも自分に合った酒を、食事をとりながら適量飲む事を忘れないで下さい。”

職員紹介

再度登場の“松原尚美”です。お世話になってはや8年めに入りました。受けと会計で頑張っています。少しシフの数は増えましたが、新鮮な気持ちは変わりません。今後共どうぞよろしくお願いいたします。



健康情報

兵庫県保険医協会

24時間
テレホンサービス

但馬地区 (0796) 55-0151

テレホンサービスの電話番号が6月から変わりました。

10月のテーマ

- (月) 赤ちゃんのおへその病気—ヘルニア
 - (火) こわい歯石のはなし
 - (水) 子どものチェック
 - (木) アトピー性皮膚炎の治療は根気よく
- (金) 田女性の尿失禁

血管の老化は成人病のもと～あなたの血液の流れは順調ですか～

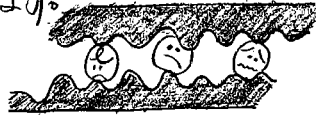
血管は血液が流れる道として、60兆にもおよぶ全身の細胞に、休みなく酸素や栄養分を運び、老廃物を外に出すという重要な役割りを果たしています。もしこの血管に異常が生じ、血液の流れが途絶えたら細胞は死んでしまいます。血管の若々しさには個人差がありますが一般的には、年と共に老化しこれがさまざまな成人病の原因となるわけです。

血管の老化が原因となる病気

ここでは**動脈硬化**について勉強してみました。

～動脈硬化～

動脈が弾力性を失い、内腔が狭くなり、十分に働けなくなります。



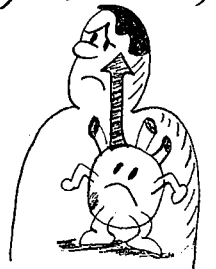
正常な動脈内腔



動脈硬化で狭くなった内腔

～高血圧～

140/90↑ これ以上あがらないよう注意しましょう。



～糖尿病～

インスリンというホルモンが十分に働かなくなり、血液中に糖分が蓄積されます。



～心筋梗塞～

心臓の血管が詰まり、そこから先へ酸素や栄養分が届かなくなります。

～脳卒中～

脳の血流に異常が生じて起こります。これには脳出血と脳梗塞とがあります。

知っておきたい動脈硬化のサイン!!
動脈硬化は、脳・心臓・手足などで静かに進行します。しかし、そのきざしは、注意深く観察していれば必ずキャッチできるはず。警戒信号が送られた時点で注意すれば、ブレーキがかけられます。

脳の動脈硬化警戒信号

- 頭痛・頭重感がある。
- フラフラする、めまいが起こる。
- 言葉が思うように出ない。
- 首や肩がはる。
- 涙もろくなった。
- 怒りっぽくなった。

心臓の動脈硬化警戒信号

- 汗がでやすい。
- 体がだるく、すぐ疲れる。
- 夜中や明け方に胸が苦しくて起きてしまうことがある。
- 階段を昇るとき胸がしめつけられる。

腎臓の動脈硬化警戒信号

- 顔がむくむ。
- 手足がむくみや痛い。
- 尿検査でたんぱく尿を指摘された。
- 血圧が上昇した。
- 貧血傾向がでてくる。

足の動脈硬化警戒信号

- 手足が冷える。
- 手足がしびれる。
- 手足の皮膚の色が赤紫色になる。
- 手足の脈を感じない



ふれあい・BOX

長寿の心得「人生は六〇から」
七十才でお迎えの来た時は
只今留守と言へ
八十才でお迎えの来た時は
まだまだ早いと言へ
九十才でお迎えの来た時は
そう急がずともよいと言へ
百才でお迎えの来た時は
頃を見てこちらから
ボツボツ行くと言へ

受付よりお願い!

よく「私の方が先に来たのに、後から来た人が先に問診をとっているが、どうなっているのでしょうか?」と尋ねられます。それは時間を見て検査の必要な方や、点滴の必要な方を先にお呼びし、様子を聞いているわけです。どちらも診察は、お名前を書かれた順番ですので、ご了解下さい。

編集後記

森医院も開院して10年めを迎えることが出来ました。たんぽぽの発行も第37回となり、新聞の発行を楽しみにして

頂いている方々に少しでもお役に立てればと思ひ、スタッフ一同頑張っています。又御意見がありましたら「ふれあいBOX」までどしどしお寄せ下さい。次回は平成7年1月発行予定です。

