

たんぽぽ

平成7年4月号発行 39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

先日 日本を代表する新聞の第一面広告欄に『1週間でバイブに架れる』という見出しがあった。この宣伝に気付かれた方もおられると思うが、片麻痺の人が1週間でバイブに架れるというのである。本の宣伝かと思ひ、この年の雑誌は多いのであまり気にも留めなかった。2-3日後 この新聞を見た1人の患者さんが広告元に電話をかけたという。電話の主は何度も病人であることを確かめたあと、「1ヵ月分だと 二万円だが6ヵ月分だと大変お得になる・・・」と説明があったらしい。どうも何かを売りつけようとしているようだ。「先生、どうしたらいいか」と相談を受けたので考え直すよう話した。

このように『肩こり・腰痛が治る』から『色盲が治る』果ては『ガンが治る』、といった宣伝文句をよく目にします。こんなインチキ商法にだまされる人は多いと思ひ、ていましてが、病気を治そうとワラをも掴む気持ちで法外な金額を騙し取られるらしい。皆さんの家でも使われなくなった健康器具や電気治療器の1つや2つゴロゴロしているのではありませんか。問題は原価数千円の磁気ふとんが病気が治るといって数十万で売られていることです。詐欺商法が横行する背景には、お金さえ出せば何でも思い通りなるといった風潮があるからではないでしょうか。今回の大震災で被災地の人々が、お金よりもっともっと大切なものを教えてくれたではありませんか。それにしても人の弱みにつけ込んだ商売や宗教に注意しなければなりません。宗教といえど、以前世間を騒がせた統一教会や今 日本を恐怖のどん底に陥れているサリン・細菌兵器・誘拐・暗殺などなんでもありのオウム真理教も、これらのインチキ商法と根は同じ。善良な、騙されやすい人の弱みや愚みにつけいるのです。若い女性には「あなたの水子の霊が苦しんでいる」と脅し、年配の人には祖先の霊が迷っているといひ、脅す。またその勢力を大学のサークルを通して拡大していたようです。学生運動も衰退し、政界への無関心が次に求めたのは神秘的なものへの憧れ。人類誕生の時代からもち続けた原始神への憧れを、自らの支配のため利用した。ではどうしたら詐欺商法やエセ宗教にだまされないか。それは科学に対する探究心をもち続けること。病気の治療に近道はない。病因を診断し、根気よく治療を続けることが1番の近道だと考えます。 院長



お知らせ
老人一部負担金が、
平成7年4月1日より、
ひと月1,000円から1,010円に変更に
なりました。よろしくお願ひします。

職員紹介
3月5日に結婚し
中尾信子から細見信子となりました。
通勤時間もグリーンと短かくなり、
喜んでいきます。
家庭と仕事の両立は難しいですが、
がんばりたいと思います。

テレホンサービス

でんわ (0796) 55-0151



- 4月のテーマ
- 月曜日 予防接種法改定について
- 火曜日 妊娠中の歯の手入れ
- 水曜日 尿検査で何がわかるか
- 木曜日 なぜ少子化がおこっているのか
- 金土日 睡眠不足と睡眠薬

こんなタイプが...

ボケ やすい

- 仕事一筋に生きてきて、何の趣味も持てなかった無趣味人間
- 人の心やろも、物言ひ頼れない人
- すぐ腹を立てたクイライラする短気な人
- 人の意見には耳を傾けず、自分中心にしか物事を考えられないかん二者
- 進んで人の輪の中にとびこんで行けないがため、友だちのできない人
- 笑わない人

ボケにくい

- いくつになっても人生の張り生きがいを探め続ける人
- 本や新聞をよく読む人
- 筆まめな人
- 人の世話をすることが好きな人
- 感動することをお忘れのない人
- もの忘れを気にしない人
- よくしゃべる人



便秘

普通3~4日以上排便のないものを便秘と
いいます。毎日排便があっても便の量が少な
くて残っている感じがあったり、便に含まれ
ている水分が減ってかたく排便に苦痛を感
じる場合、また毎日排便習慣のあった人が
2~3日に一回となり、今までの習慣より減ら
して苦痛を訴える場合も便秘です。

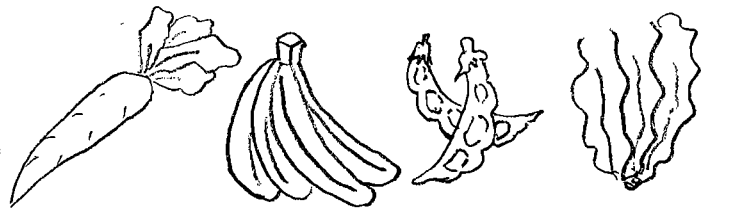
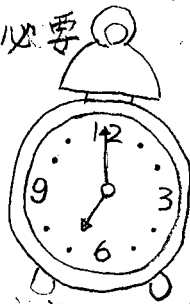
一方高齢者などに見られますが、一週間に
一回くらい排便でもなんら苦痛がなく
快適な生活をしている場合は、一応便秘
の定義には入りませんが治療や処置の必要
な便秘症ではありません。

便秘の解消と予防

1) 排便リズムの習慣化

毎日一定の時間に排便を行う。

起床時布団の中で腹部を手のひらで「の」の字に
マッサージをした後や朝食を摂取した後は比較的
スムーズに排泄をきたしやすくトイレタイムに
適しています。トイレタイムはできる限りゆっくり落ち着いて
行う。



2) 食事内容の改善

便内容物を形成する繊維性の食品・主として野
菜類(特に根菜類)、海藻類、こんにやく、果物、
豆類などを多くして一定量の摂取量も確保でき
る調理を工夫します。

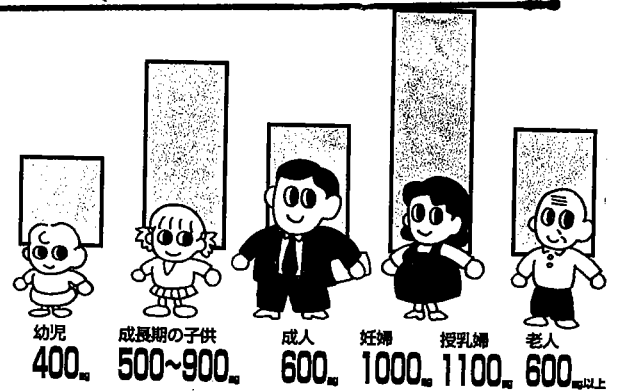
このほかジョギングなどの適度な運動を日課にし朝水を
一杯飲むなど水分の確保につとめます。

薬は前に述べた方法をためしてもなお一定の排便のリズ
ムが得られない時、最小限度に使用します。

便秘のくすりもいろいろありますので便秘の状態をくわし
く主治医に知らせて適切なくすりを処方していただきま
しょう。

転ばぬ先のカルシウム

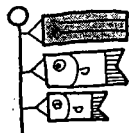
あなたに必要なカルシウムの量は?



「カルシウムは、伸び盛りの
子供のものと決めつけてい
ませんか。実際は成人でも
1日600mg 吸収能力が低
下したお年寄りは600mg以上
になります。カルシウム600mg
というと、牛乳だと600mlに
あたります。

カルシウムをとる あんなくふう、いなくふう

ふれあいボックスより



白内障の手術を受けられて
目がよく見える様になられた方の面

追っ
いて行かない
はかなさよ



編集後記

春のおだやかな陽射しをあ
びて山の木々もまばゆいば
かりの色になりました。
屋内から飛び出し深呼吸
吸でもどうでしょう

(花粉症の人にはつらい
季節でしょうか)

今回 No.39のたんぽぽは
いかがでしたか

次回 No.40 7月発行予定です

①小麦粉・白玉粉・お好み
焼き粉など粉物を溶く
時はいつも牛乳を使う
ようにする。

②みそ汁・かす汁・さつま汁な
どで上がったところに牛乳
を入れる。1/2杯入れても
みそ汁として飲めます。

③牛乳・乳製品も以外とご
はんといっしょ。牛乳でごは
んを煮てにらを入れた「にら
がゆ」、ごはんゆかりと小さい
チーズを入れた「チーズ入りご
はん」はいかが?

④スキムミルクは牛乳から脂肪
を除いた成分が濃縮されて
いるのでカルシウムやたんぱく
質が豊富。脂肪のとり過ぎが気
になる人に最適です。シチュー
やカレーなどに入れると、まろ
やかにになります。

⑤つみれやハンバーグのつなぎ
にありあつた高野豆腐を加え
るとカルシウムがグーンと
アップします。

⑥薄切り肉や、淡白な魚にチ
ーズをはきんでフライにすると
コクとボリュームが出て子供
にもよろこばれます。