

たんぽぽ

平成八年一月四十二号

兵庫県養父郡養父町坂畑82番地の28

森 医 院

T667-01 電話(0796)65-0223

新春のおよろこびを申し上げます。

御家族お揃いで この佳き年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。あの大地震から1年が過ぎ、生きることへの尊さと人生の愚劣性を学びました。私も40代最後の年を新たな気持ちで迎えることが出来、家族や家族同様の職員たちの愚事と健康を喜びたい。しかしながら 力及ばずに失った尊い命、人の命は永遠では打たないけれど もっと何とかできなければ、たのかと悩む症例もあります。若いころは何例手術したとか、早期癌を何例見つけたとかそんな自慢話レが医者としての喜びであった。ところがこのごろは医者として苦汁を飲むような経験が頭を離れない。悲惨な災害を体験したからなのか、それともただの更年期障害なのかよくわからないが。

昨年末、災害救援ボランティアの研修会に2日間参加してきました。救急、救助、医療、看護、介護、建物判定、ボランティア・コーディネーターとそれらを輸送する部門とに分かれた専門ボランティアの合同研修である。私は医師ボランティアの登録をしたので、災害発生時招集がかかれば臨時休診もありうることをご理解願いたい。この研修会で興味深かったのは、震災当日の神戸市消防局119番指令室で一体何が起ったか。もう一つはボランティアに求められるものや被災地で自立しようとする被災者をどう援助していくかというテーマ。さらに災害現場での自己管理と自活について自己管理は災害時だけでなくとも日常的に求められるものである。この3点はそのまま医療の現場にもあてはまる。急患時のマニュアル作りであり、もう一つは疾病と戦う患者さんをどう援助していくか、さらに医療従事者自身の自己管理と患者さんへも自己管理を求めていくこと。

自己管理ができ 相手をいかに援助して行けるかを日常的に心掛けてさえいけば、災害時や緊急時にも慌てず正しい対応ができるのであろう。院長

いす。この為、花粉症・アトピー性皮膚炎・湿疹・せん息・リウマチなどにかかりやすくなります。

呼吸器のうち、口呼吸できるのは人間だけ。空気の道と食物の道が交差しており、鼻の代用として使えるからです。なぜ、口呼吸が病気を発症の原因となるのでしょうか。のどは、汚い乾燥した空気中の細菌やウイルスが入り込む為、「咽頭扁桃リンパ輪」と呼ばれるリンパ組織が発達し、気道を守っています。ところが、口呼吸の割合が高いと、鼻腔やのどの扁桃が細菌に感染しやすくなり、咽頭扁桃リンパ輪がやられ、免疫のしくみが狂ってしまいます。

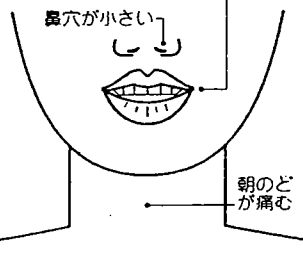
「口呼吸」は、万病のもと

すくなくります。さらに、口呼吸は顔のゆがみにも影響するとも言われています。鼻呼吸の習慣をつける為、鼻で呼吸するんだと意識して唇を閉じる様心がける。口呼吸が強い睡眠時は、口にマスクを貼ったり、唇にテープを軽く貼って寝ると、一ヶ月位で効果がでてくるでしょう。

<口呼吸派>の顔の特徴

(西原克成講師による)

自然状態で口が少し開く
前歯が出っ歯
上唇が富士山形
下唇がたるみ、カサカサ



朝のどが痛む

職 員 紹 介

7月から事務をお世話に行っている片岡麻記です。

今年も年女(森医院の平均年令を下れたかな?)なので、良い年になるよう仕事にもプライベートにも(マフ)がんばります。

よろしくお願ひします。



テレビタシ・サ・ロ・ロ
(0796)55-0151
3月のテーマ

月曜日	子どもの成人病
火曜日	小学校低学年の歯の管理
水曜日	坐骨神経痛について
木曜日	医療費控除とは
金土日	寂しいのはなし

