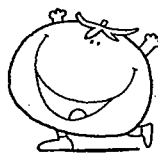




たんぽぽ



兵庫県養父郡養父町礪畑82番地の28

森 医 院

T667-01 電話(0796)65-0223

第45号

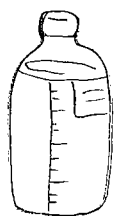
平成8年10月発行

風邪をひいたら風邪薬、腰痛に鎮痛剤、下痢に止痢剤。しかしこれは対症療法であって原因に対する治療法ではない。エイズの治療法がまだ見つかっていないのと同様に 風邪の治療薬もまだないのが現状である。熱を下げるための解熱剤や鼻水を抑える抗ヒスタミン剤 喉の腫れをとる消炎剤 咳止めなどすべて対症療法である。飲めば風邪が治るかのようになり連日TVコマーシャルをしている風邪薬はこれらを調合しただけのもの。ではなにが風邪を治すのかといえればそれは躰の中に備わっている免疫という力である。このことと関連して 高血圧に対する治療法として今 運動療法が大変注目されている。高血圧の薬はこの数年著明に進歩してきたが、しよせんこれも対症療法の域をでない。薬を飲み忘れて病院に来れば「すぐわかる。1回でも飲まないでと血圧が元に戻ってしまうからだ。今まで高血圧の原因がまだよくわからなかったため降圧剤を飲むしか方法がなかったが、この数年原因の一部が明らかになってきた。非文明の時代 高血圧はめずらしい病気であった。糖尿病もほとんどなかった。今はこのどちらも国民病といわれるほどありふれている。糖尿病は飽食が原因である。高血圧は半分が遺伝子に原因があるとされているが、あと半分の原因

は運動不足にあるらしい。運動不足の高血圧の人の赤血球は、そうでない人のものと比べるとその形は大きく、みずぶくれになっているという。高血圧の患者さんに適度な運動をさせると、健康な人の赤血球と同じようにその形はキュッと引き締まりそして血圧が正常化してくるらしい。この健康な赤血球は変形能も豊富でとくに脳の微小血管の通過能力に優れているようだ。だから脳梗塞の予防にも効果が高い。外敵から身を守るために免疫力が必要であると同じように 人が健康に暮らすためには **運動** がどうしても必要なようである。では運動なら何でもいいのかといえればそうではない。

かえって血圧を上げる悪い運動もある。激しい運動がそれである。縄跳び 重量挙げ サッカー 野球 柔道 剣道 テニスなどの激しく体を動かすスポーツは血圧を上昇させ、血中に乳酸がたまり疲労が蓄積する。では健康によい運動とはどんなものか。ウォーキング 水中歩行 サイクリング ハイキング 社交ダンス 太極拳 ラジオ体操など ゆっくりのんびり身体を動かす運動が血圧を正常にさせる。高血圧で治療中の方には運動指導箋をお渡ししてありますが 自分にあった運動の方法(運動メニュー)をお教えしますので診察の時申し出てください。

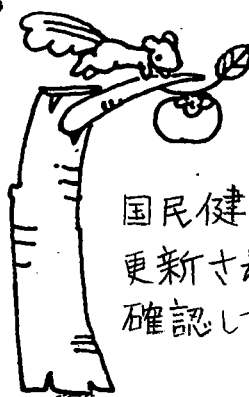
院長



薬の飲み方

～薬は指示通りに服用しましょう～

病気の治療の中で、薬をつかうこと、即ち薬物療法の占める割合は大きなものがあります。従って薬の飲み方は、治療の大事な部分となっています。正しい薬の飲み方をしてこそ病気は軽快し、治癒してゆきます。自分勝手に治ったと判断して薬を飲むのを中止したり、量を減らしたりすると、返って症状が悪化する場合があります。薬は医師から指示された通り服用し、飲み忘れたり、紛失したりしない様 注意して下さい。



<お知らせ>

国民健康保険証が12月1日から更新されます。月に1度 保険証を確認していますので 受付まで提出して下さい。

<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のテープを流しています。

但馬

0796(55)0151

プログラム

- ① 慢性関節リウマチのはなし
- ② 入れ歯安定剤について
- ③ スポーツと骨折
- ④ お年寄りのかゆみ
- ⑤ 金・土・日 たばこのやめ方

10月のテーマ

帯状疱疹 (帯状ヘルペス)

帯状疱疹・・・ほとんどの人が原因となるウイルスを持っています。



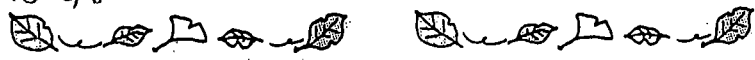
小児期に水痘(水ぼうそう)にかかり、治った後も脊髄の神経節細胞内に、水痘の原因となった水痘・帯状疱疹ウイルスが潜伏している。免疫力が低下した時などに、ウイルスが再び活性化することによって起こる病気です。

免疫力の低下の原因として、老齢・白血病などの悪性腫瘍・免疫抑制の使用・放射線治療などがあります。

小児期に水痘にかかったことがなくて帯状疱疹になることがまれにありますが、これは一般には、水痘の症状が軽かった為、感染に気づかなかつたものと考えられます。

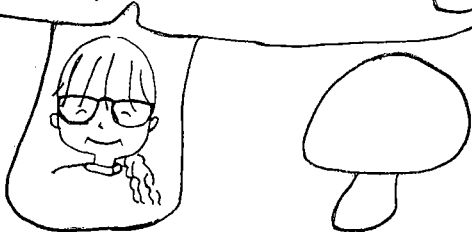
多くは、皮膚の知覚神経領域に沿って激しい疼痛知覚異常などが起こり、その神経の走行に沿って、帯状に疱疹を生じます。疱疹の内容は、初めは透明で次に膿疱となり、やがて黒褐色の痂皮(かさぶた)となります。

高齢者では治癒に1ヶ月以上かかることもあり、後に神経痛や顔面神経マヒを残すこともあります。好発部位は胸部(肋間神経が約50%)で、その他頸部(首)・顔面・腰部(それぞれ15%くらい)にも生じます。



職員紹介

6月より勤めています。衣巻^{きぬまき}君子^{きみこ}です。山東町から通ってしましておじいちゃん、おばあちゃん、主人と娘2人にぎやかに暮らしています。素敵な先生と、頼りがいのある先輩方に囲まれ勉強の毎日です。至らない所があると思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。



口腔の清潔

ちょっと口の中をのぞいて見ましょう。口腔内は清潔ですか？虫歯や歯根が残っていたりしませんか？口腔の状態が悪いと歯や歯肉の疾患、さらには口腔の炎症から思わぬ感染症を引き起こすことがあります。高齢になると特に免疫力の低下と唾液量の減少、義歯などにより、口腔の状態は必ずしも良いとは言えません。まず定期的なブラッシングを生活の中に習慣づけることが大切です。口腔内が乾燥して傷つきやすくなっている場合は柔らかい歯ブラシやスポンジブラシを使用しましょう。又、ブラッシングが出来ない場合は消毒効果の期待できない薬を使用しうがいをしたり、指にガーゼを巻いて口腔内を拭くなど、口腔の清潔を維持することを心がけて下さい。



ふいあいぼくす

新涼や名画賞でつつ受診待つ

(不二子)

秋雨や心うきく

金婚日

森医院 待つ間のおしゃべり

仲良く金婚式を迎えられた方より。

亦^{また}楽し

ある患者さんが当院に入ってから直感で一句づつ下さいました。



編集

後記

朝晩めっきり寒くなりました。ここからもっと寒くなりますが、風邪等をひかないように気をつけて下さい。ふいあいぼくすにたくさん御投稿いただきましてありがとうございます。皆さんの御意見、御希望等どんな事でもどしどしお寄せ下さい。今後共よろしくお願ひします。次回は平成9年1月発行予定です。お楽しみにネ!