

たんぽぽ

第46号 平成9年1月発行

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

《医療機器の紹介コーナー》

今回は骨粗鬆症を検査する機器「オステオメーター」を御紹介します。
 X線吸収光度法を用います。これは55kVという高電圧をかけて発生するX線の二重エネルギーを利用して前腕の骨塩量と骨密度を正確に評価する方法です。
 苦痛なく簡単に骨粗鬆症の検査ができます。御希望の方は院長又は職員に申し出て下さい。

お知らせ

外出先の病院や医院で急に診察を受けた時保険証がないと全額自己負担となります。後日、早めに保険証と領収書を持参すると差額は返金されます。(病院によりシステムが違いますので確認して下さい) 保険証を持っているといざという時安心です。

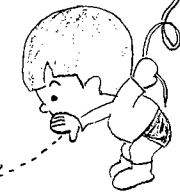
薬の飲み方シリーズ ②

～薬はコップ一杯のぬるま湯で～
 薬を飲む時には十分な量のぬるま湯(体温位)で飲みましょう。水の量が少ないと薬とくに錠剤やカプセルなどが食道にひかかりそこに炎症を起したり潰瘍を作ったりということがあります。コップ一杯の水を使って飲みましょう。十分な量の水を飲むと薬もろりあまって胃をいためることが少なくなります。牛乳は胃の粘膜を保護する場合もあります。薬によってはよい場合もあります。コーヒーやアルコールで飲むのはいけません。



ふれあいボックス

年惜しむ
 老いる吾が身にや
 また一歳



健康保険がこの4月より大幅に改悪されようとしている。詳細については新聞等で既にご存じのことと思うので省略するが、特徴的なことが2つある。1つはこの改悪を中心となって進めたのが、日本を代表する経済界・財界の人たちであること。2つは社会的弱者を代表する高齢者にその矛先が向けられたことである。『姥捨山』のような高齢者対策が政府によって着々と実行されて行く。昭和36年世界に誇るべき国民皆保険制度が施行されたおかげで、乳幼児死亡率の低下と成人病予防・老人医療などが充実しわが国は世界一の長寿国になった。しかしいま政府・官僚・財界は高齢者人口の増加に直面し、『ゴールドプラン』や『介護保険』という『絵に描いた餅』をちらつかせながら返す刃で老人の切り捨てに出たのである。確かに政管健保の赤字は2540億円、健康保険組合の赤字は2340億円、国保の赤字は1370億円である。しかし日本の対外純資産は平成7年末で過去最高の77兆円、平成6年度の金融保有資産はじつに1032兆円に達している。お金がないというのは嘘である。だれが何のためにどう使うかが問題なのである。サイレント・マジョリティ(声なき大衆)を軽視しつづける政府が長続きするとは思われないが国民医療費を国民のポケットマネーで支払わせておいて、『住専のツケ』に6850億円もの税金を使おうなんて何とも腹立たしい話ではないか。

新春早々愚痴っぽくなってしまうが、私たち医療機関に働くものとしては患者さんと医療保険の狭間に立ち、さらなる努力が求められるものとして職員一同心を新たにしたいと思います。

院長

風邪を引いたら十分は栄養と水分を

風邪を引くと食欲が落ち、ともすれば「おかゆと梅干し」と言った食事になりがちです。しかし、これでは体力と抵抗力を付けるのに必要な栄養は摂れません。風邪の時期をむかえ食生活の注意点をあげてみました。

ウイルスに対抗 風邪のほとんどは、ウイルスが原因。それだけにこれと言った特効薬はなく、ウイルスに対する抵抗力の増強が早く治すことにつながります。特に食生活に関しては、食欲や消化機能が衰えるため、あさりとした食事に偏ってしまう人が多い。しかし、風邪を引いた時は健康な時以上に栄養が必要になります。

発熱して体温が一度上がると、基礎代謝エネルギー量（生きていくのに最低限必要なエネルギー量）は、13%上昇します。又、ウイルスに対抗しようと、免疫機能が活発に働くので、蛋白質・ビタミン・ミネラルが大量に消費されます。このため、普段よりも多いエネルギー量と、これらの栄養素の補給が大切になります。

食べ方に工夫を エネルギー源としては糖質を多く含み、食欲のない時でも食べやすい食品が理想的です。具体的には、ご飯・パン・めん類を主食とし、間食もプリン・アイス・クリーム・ヨーグルト等、口当たりが良く、栄養価の高いものを摂ると良いでしょう。

牛乳をはじめ乳製品は蛋白質・ビタミン・ミネラルが豊富。風邪を引いて食欲がない時は糖質食品に偏りやすいので、これらの栄養素を積極的に摂ることが大切です。

副食も卵・肉・魚・豆腐・野菜類を、バランスよく摂る様にしたいです。

食欲のない場合は、①卵は茶わん蒸しにしたり、みそ汁に落としたりする。②肉はシチューのほか、薄切り肉をさっと湯でてポン酢や薬味で食べる。③野菜はスープにする。好みに合わせて食べやすく、消化されやすい様に調理すると良いでしょう。熱が高く、発汗がひどいと脱水症状を起こしやすいので、スープ類はその予防にも役立ちます。

水よりも、スープ・牛乳・お茶・スポーツドリンクが適しています。

治りにくい場合は受診をおすすめします。

お年寄りと「かゆみ」

老化と共に皮膚は薄くなり、水分が不足して乾燥し張りもなくなってきたり。かゆみはほとんどの場合乾皮症（皮膚角質の水分量低下が原因のかゆみ）で、老人性掻痒症と呼ばれています。冬に悪化します。室内の乾燥、過剰暖房を防ぎ、石けんの使いすぎや、タオルの刺激に注意して保湿性のクリームをぬり、肌に水分を補給する様になると改善されます。一方、病気が原因で起こるかゆみや、薬の副作用によるかゆみもあります。

一度医師に相談してみてください。



テレフォンサービス

97年1月のテーマ

- ① 子どもの偏食
- ② 医療費控除とは
- ③ 扁桃肥大について
- ④ ケロイドは治るか
- ⑤ 生かしたいハンセン病の教訓

0796(55)0151

編集後記

おかげで
おめでたいございます

今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆様に喜んで頂ける様な「たんぽぽ」作りにスタッフ一同頑張りたいと思いますので、御意見・御感想等あれば、どしどし「ふれあいボックス」までお願い致します。次回発行は4月です。どうぞお楽しみにネ！

職員紹介コーナー

あさくらのびゆき

こんにちは、朝倉宣征です。こちらに勤めて、早くも4年。女性ばかりの職場で、初めは戸惑いもありましたが、今ではすっかり慣れ、楽しく仕事をしています。顔見知りの方から「のびちゃん」「事務長さん」と呼ばれています。

