



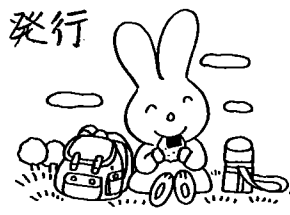
# たんぽぽ

第55号 平成11年4月発行

兵庫県養父郡養父町砥畑82番地の28

森 医 院

〒667-0126 電話(0796)65-0223



**コレステロールとは何か？ シリーズ3**

血液中のコレステロールが多すぎると、動脈硬化を起しやすくなります。この状態が長年続くと、動脈の内壁にコレステロールが沉着し、血管が次第にふさがっていくのです。最も動脈硬化をおこしやすいのは心臓の血管です。

心臓に酸素や栄養を送っている血管が動脈硬化でつまってしまうと、心疾患の中で狭心症や心筋梗塞はその代表です。高コレステロールに高血圧・糖尿病・喫煙などが要因が重なると更に病気が起りやすくなります。コレステロールをいかにコントロールしたらよいかは次回へ。

前回の「たんぽぽ」で母の在室介護について書いたところ、多くの方々よりお見舞いのお言葉を頂戴した。この場を借りてお礼申し上げます。

その後、母は今冬のインフルエンザにも罹りせず、また自分の意思表示もかなりしっかりしてきました。先日、他人を見るような目で私を珍しそうに見つめるので「どうしたん？ ついにボケてしまうたんか？」と聞くと顔をくしゃくしゃにして笑い始めました。私もおかしくなってさらに「あんたボケ老人か？」と畳み掛けるともう笑いの糸が切れたように止まらなくなってしまいました。構音障害があるのに手足を動かそうとすれば「痛い」「いやや」。何度もくりかえすと「わかつとる」などほっさりいうのでびっくりさせられます。

90歳を超えると超高齢者と呼びます。そうになるとさすがに足元は心もとなくなりますが、眼も耳も口も確かでお元気なお年寄りを何人も知っています。

私の母よりも一歳年上のTさん。90歳を超えてからの開腹術は心身ともに大きな負担でしたが、信じられないほどの回復力で今では近くの神社まで毎日補助車を押しての散歩を欠かしません。Tさんは昔を振り返って話されました。彼女の姑は早くから痴呆がでたよ

うです。「嫁にいじめられる。お金を取られた。着物を隠された。」と近所に言って回ったそうです。ボケているのに気づかない小姑から『お姉さん出してあげたら』と何度も言われ、自分を信じてもらえなくて悩んだそうです。今でこそ「ボケ老人の窃盗妄想」と誰でもわかりますが、50年も前ではそんな知識もないし苦勞されたと思う。半世紀も前から老人問題が存在していたなんて驚きです。「だから私は嫁のためにも絶対ボケられんのだ」と言った彼女の言葉に感動しました。毎朝の散歩も自分のためではなくボケたら迷惑をかける。ボケられんぞという信念みたいなものを感じました。

3年ぶりに来院した95歳のHさん。医者しらずの元気もので毎日畑へ行くのが日課のようですが、今日は転んで頭から大出血。ク針も縫合されておとほしく帰宅。翌日がゼ交換に来院し私の顔を見るなり『先生前より若がえったようやで』と先に挨拶をされてしまいました。

お年寄りの話が聞ける毎日の診察は楽しい。いつまでも健康であってほしいと願う。たまに若い娘さんが診察に来られると、ちょっと緊張してしまう此の頃である。 院長

## テレホンサービス

〈4月のテーマ〉

- 月曜日 妊娠と薬
- 火曜日 親知らずは抜歯しないといけないか
- 水曜日 肝臓の働き
- 木曜日 学生に多い五月病
- 金土日 お酒の飲み過ぎと脳の働き

24時間いつでも3分程度の開業医の手作り健康情報テープを流しています。

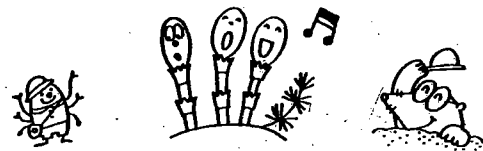
〈但馬〉0796(55)0151



# 【病気とストレス】

ストレスとは「外部からの人体に加わる刺激によって起こる生体の歪み」と言われています。  
 ①暑さ、寒さ、騒音などの物理的的刺激、②過労や感染、手術などの肉体的な刺激、③人間関係に代表される社会的、心理的な刺激があります。適度なストレスは緊張を生み、頑張る意欲がわくなど生体にとって必要なことありますが長時間続くと生体に様々な歪みを生じ病気の原因となります。

消化器は心理的な影響を受けやすい臓器のひとつです。



## ストレス性の消化性潰瘍

自律神経の働きで胃の血管が収縮、けいれんして胃の内側を保護している粘膜が作れなくなります。同時に食べ物を消化する胃酸が多く分泌されます。

## 過敏性腸症候群

下痢型・便秘型、下痢と便秘交互の混合型があります。

## 消化器の不定愁訴

自律神経のバランスが崩れ、食道や胃腸の働きが悪くなると、潰瘍などの病気がないのに胸やけ、食欲不振、腹がはるなどの症状が現れます。

ストレスに負けないために。

◎趣味をもちましょう！

気分転換にもなり、疲れた頭を休めます。

◎からだを動かしましょう！

スポーツの苦手な人は散歩でもよいです。

◎自分だけで苦しまないで！

心配事など友人、家族に話してみてください。

又、専門家に相談するのもひとつの方法です。

## ストレス度チェック

次の質問に対してあなたが日常感じているものに○をつけてください。

- ① 夜中に何回も目を覚ましますか？
- ② 眠ろうとしても寝つくのに時間がかかることがありますか？
- ③ 気になることがあると頭痛、めまい、肩こり、下痢、消化不良、神経性の発疹、心悸抗進(胸がドキドキする)などを起こしますか？
- ④ 他人に何か言われるとイライラしたり気にする方ですか？
- ⑤ 気晴らしをしたり、休みをとってくつろいだりする事が苦手ですか？
- ⑥ 他の人の仕事のやり方や話し方がゆっくりしていると気にかかりますか？
- ⑦ 緊張感をとるため酒やタバコあるいは精神安定剤を使いますか？
- ⑧ いつも慌ただしくセカセカ仕事をしている方ですか？
- ⑨ 時間に遅れたり仕事に支障が起こったりするとイライラしますか？
- ⑩ 1日の仕事を終わったときにやけに疲れ果てていると感じますか？
- ⑪ 何も仕事がないとかえって落ち着かないと感じますか？
- ⑫ 友人、家族あるいは医師から神経質だといわれたことがありますか？
- ⑬ 非常に心配したときには、注意が集中できないとか考えがまとまらないことがありますか？

判定(数字は○をつけた個数を示す)

0~2	正常
3~6	軽度のストレス ——— 要注意
7~10	中等度のストレス ——— 休養をとること
11~13	高度のストレス ——— 医師に相談する必要がある

さて、あなたのストレス度はどうでしたか？

## 職員紹介

“高山牧江さん”

勤務して6年目、いつも背すじをしゃきっと伸ばして歩く姿が印象的です。小さいことは気にしないそのおおらかさがうらやましいこともあります。気軽に声のかけられる看護婦さん！いつまでも若さを保ってがんばって下さい。



## お知らせ

老人保健の一部負担金が平成11年4月1日より、1日につき500円から530円へ変更になりました。19月に4回までは負担金が必要ですが5回目以降は無料です。

## 編集後記

山の緑や花の色のあざやかさが美しく、さわやかな風がこち良い季節になりましたね。

子供達も新学期を迎え、瞳を輝かせています。

私達も輝いて毎日を過ごして行きたいと思っています。

次回のたんぽぽは、平成11年7月発行予定です。

話  
き  
く  
総  
か  
な  
冬  
日  
に  
治  
癒  
と

