

たんぽぽ

第七十六号

平成十四年四月発行

兵庫県養父郡養父町堀畑八番地の六

森 医 院

電話(0796)551033

愛犬『キララ』

寝たきりの母の介護疲れが出ないようにと娘が犬を連れてきた。道産子のコーギイ犬だ。おとなしく吠えないので気づきにくい人が通るとピョンピョン背伸びしながら庭の石垣より顔を出す。『キララ』と呼んでやってください。もう『セツの子』と一緒に歌わなくなったが、母も栄養管理された経管食のお蔭でこの冬も病気知らず。肌も艶々で摂取する食物でこんなに違うものかと思う。女房も肌の老化が気にならなく、「お母さんに使っているエレニタル(経管栄養食の商品名)を飲んでみようかしら?」と半分本気で言う。

『医食同源』といわれるが、食習慣の違いが直接その地域の寿命を決定する。たっぷり塩をかけて焼いた牛肉を食べる南米のある地域住民は短命であるが、同じ獣肉を食べてもゆっくり時間をかけて肉を煮る習慣のある沖縄やコーカサス地方は長命である。味の濃い家庭で育った人は塩味を好むし、その家族の高血圧の発病頻度は高い。たっぷり砂糖の入った料理で育つと甘いもの好みになる。甘い辛いなどの味覚の好みは3歳児までに完成するから母親の責任は重大だ。タバコも同じで、喫煙している父親の膝の上で育った子は、大人になっても喫煙習慣からなかなか抜け出せない場合が多く問題である。

ふれあいボックス

二十代は 美しく
三十代は 強く
四十代は 賢く
五十代は 豊かに
六十代は 健康に
七十代は しなやかに
八十代は つややかに
九十代は 愛らしく
そして
いばし銀のように
美しい百歳へ



職員紹介

3月より働いています 原典子です。
初めて会うのに、皆さん笑顔で暖かい言葉をかけて下さって、私は毎日元気をもらっています。
私も早く仕事に慣れ、皆さんに看護でお返しができるように頑張りますので
よろしくお願いします。



生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」とされる。高血圧・高脂血症・糖尿病が代表的な疾患である。「自分は悪い生活習慣がないので安心だ」と思っている方が多いが、ここに大きな落とし穴が待ち受けている。ごく普通の生活習慣を送っているのに、生活習慣病が忍び寄ってくるのが最近判明した。塩と獣脂が悪いことなどが以前からよく知られていたことであるが、最近の研究で食用油などの植物性油脂が生活習慣病と密接に関係していることがわかってきた。薬を飲んでいのに血圧が下がらない。食事に注意しているのにコレステロール値が下がらない。カロリー制限や運動もしているのに一向に血糖値が改善しない。これらの原因に植物性油脂のとり過ぎがあるという。魚油以外の油(獣脂・植物油)を過剰摂取すると、体内で分泌するインスリンが有効に働かない状態になる。これを「インスリン抵抗性」というが、体内インスリンがうまく働かなくなると血糖値が下がらなくなるだけでなく、高血圧・高脂血症を引き起こし、脳や心臓や腎臓などの重要臓器の血管を損傷させる。ピーナッツ・めんぷら油はもとより植物油を加工した食品(コーヒーを美味しくするミルク・子どもが好きなマヨネーズ・ポテトチップ等)にも注意していきたい

院長

テレフォンサービス
但馬 0796-55-0151

《5月のテーマ》

月曜日	予防接種を受ける前に
火曜日	歯みがき用品の選び方
水曜日	前立腺肥大症
木曜日	生理痛と子宮内膜症
金曜日	コンタクトレンズによる目の障害

《6月のテーマ》

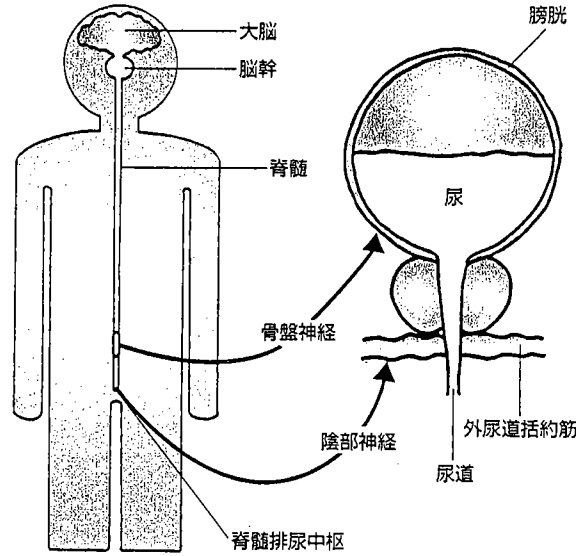
月曜日	水泳と耳鼻科の病気の
火曜日	ブラッシングの習慣
水曜日	毛虫皮膚炎
木曜日	窓口負担のはなし
金曜日	冷房病にならないために

排泄

私達は「排泄」という行為を、日常特に意識することなく行なっていますが、実はさまざまな要素から成り立っています。排泄にかかわる体のメカニズムと動作について、ふれてみたいと思います。

排尿のしくみ

- 腎臓で作られた尿は、尿管を通して膀胱に送られる。尿がたまってくると、膀胱はゆるみ、尿道はしまる→蓄尿する状態になる。
- 300ml前後の尿がたまると骨盤神経から脊髄の排尿中枢→大脳へ伝わり尿意を感じる。
- 便器に座って、大脳が「排尿しても良い」と判断すると、排尿はよいという命令が出る。
- 命令は、脊髄を通して、骨盤神経に到達、膀胱に伝わる。
- 膀胱が収縮し同時に尿道がゆるみ、排尿される。
- 膀胱が空になると、大脳から排尿抑制の信号が伝わり、膀胱は収縮をやめて再びゆるみ、尿道は締められ蓄尿する状態となる。

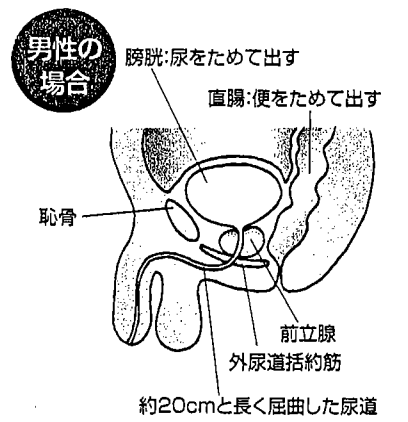


排泄に関する器官

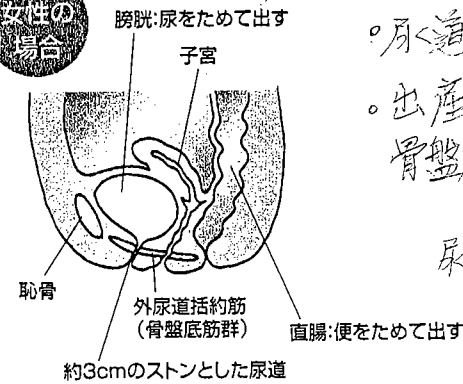
・尿道が長く(約16~20cm)、2箇所で屈曲している。

・尿道に巻きつくように前立腺があり、加齢とともに肥大してくることが多い。

↓
尿道が狭くなりやすく、排尿困難たどになりやすい。



女性の



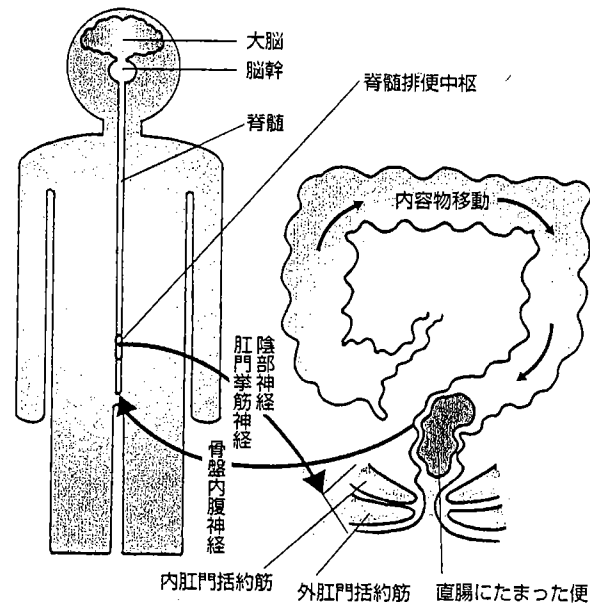
・尿道がまっすぐで短い(約3~4cm)

・出産、加齢などにより尿道はほど締まる骨盤底筋群がゆるんできくる。

↓
尿道が短くなり尿失禁などが起こりやすい。

排便のしくみ

- 大腸の内容物が腸のぜんどう運動によって直腸の方へ移動する。
- 直腸に100~200g前後の便がたまると、その信号が脊髄の排便中枢→大脳に伝わり便意を感じる。
- 便器に座って「排便しても良い」と判断すると大脳から排便はよいと命令が出る。
- 命令が脊髄の排便中枢に伝えられ肛門括約筋がゆるむ。また腹圧をかけることで直腸の内圧が高まって排便される。



排尿・排便ともに「ためる」「出す」というプロセスの繰り返しが生理的な調整機能によって行なわれています。

このような調整機能のどこかが損なわれていると、排尿・排便障害が起ってきます。

お知らせ

平成14年4月1日より診療報酬の改定が行われました。一部負担金が少し変更になりますので御了承下さい。尚老人一部負担金が800円から850円に変更になりますので宜しくお願いします。



編集後記

空の青、山の緑、カラフルな花々、何故かウキウキ心弾む時期となりました。深呼吸をして季節を感じてみましょう。

今回のたんぽぽいかがでしたか？

ご意見、ご感想、短歌などありましたら

“ふれあいボックス”へ投稿お願いします。

次回は7月発行予定です。

