

たんぽぽ

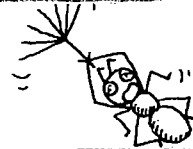
兵庫県養父郡養父町堀畑82番地の28

森 医院

電話(0796)65-0223

第73号

平成15年10月



母の回顧録より

(戦争前夜)『まだ食物や衣料品に不足するということもなく、港も出船入船で賑わっており、戦争が始まっているという実感はありませんでした。しかし満州事変より支那事変(日中戦争)へと進み、神戸港からは大勢の兵隊さんが秘密裏のうちに出港していき、二階のある家はこの人達を泊めてあげることになっていて、私の家にもたくさんの兵隊さんが泊まるとは、いつとはなく港を出て行きました。そうこうしているうちに太平洋戦争が始まり、空襲を受けて焼け出される迄はまたたく間のことでした。』

(神戸大空襲)『昭和20年3月16日夜、ただならぬ勢いで空襲警報が鳴り響き、防空壕はかえって危険だという夫の指示で、4歳になる末娘を背負い4人の女の子の手を引き会下山に避難することになりました。闇の中を焼夷弾の閃光が垂直に走り、それがいくつにも分かれて飛び散り、爆音と一面の火、炎の反射をただ黙って顔に受けながら、燃えさかる街並みを凝視し、立ちすくんだのでした。それから3日間火災が続き、夜にもなると街の方々に鬼火のように燃え続ける炎が忘れられません。神戸の街の三分の二が焼け出されたのでございます。』

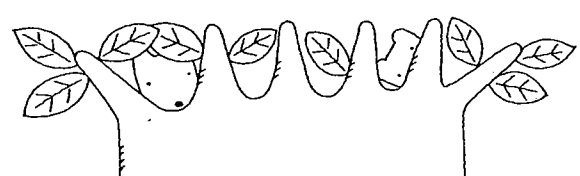
(夫)『焼け跡や焼死者をぬって夫が私たちを探しに来た時は、初めて夫のありがたみが判った気がしました。私は昔風の間人ですのでこれ以上は言いませんが、避難した人達が我勝手に逃げ惑っているとき、危険を冒して探しに来てくれた夫の力強さを、当然といえばそれ迄ですが、感謝の気持ちいっぱいを感じたのです。』

(疎開)『焼け出されたため帰る家もなく、病院勤めの夫と医学校に在籍していた長男を神戸に残して、多治見市に住む私の姉を頼って私と娘五人が疎開したのである。』

けれども私たちの苦勞は、それから始まったとさえ云えるのです。』

昭和39年に母が書き残した回顧録の一部である。戦後生まれの戦争を知らない私であるが、何度読んでも涙が止まらない。この文を読んで、来年数えて百寿を迎える母を慈しみ、平和が当たり前の時代だからこそ、平和を大切にしたいと思う。ところで万年最下位といわれた阪神タイガースがスズキに優勝した。地元の間人として私も嬉しい。全国にわか阪神ファンが出現し、神宮球場や横浜スタジアムでも六甲おろしの大合唱だ。平和を楽しみ、浮かれ、道頓堀川にダイブするのもいいだろう。だが、ちょっと待て。この浮かれ現象は、あの戦争で大本營が発表する戦果に浮かれ、連日提灯行列を繰り広げたという、あの現象と重なってしょうがない。熱しやすく冷めやすい国民性といえはそれだけかも知れないが、こんな気持ちは私だけなのだろうか？ 又力派的体質が見え隠れする小泉新内閣は、すでに国民徴兵制を視野に入れているという評論家もいるので注意して見ていく必要がある。長年、糖尿病を病んでいた患者さん、治療の甲斐があってようやく血糖値も安定し「よかったね、よかんはったね」と祝福。苦しいときほど目標がよく見え、もっとよくなろうと努力していただけた。ところが何年か経過して再悪化して来院される患者さんが少なくない。病気になってはじめて健康のありがたみがわかるが、健康なときは気がつきにくい。病気と健康、戦争と平和、この二つは人類始まって以来の命題なのである。

院長



職員紹介



はじめまして
イ オ カ ヨ コ
飯尾 佳代子です

夜久野から通勤しています。免許をとったばかりで、仕事も、運転も若葉マークですが、早く上達出来るよう、明るさと、バイタリティをモットーに頑張ります。おひとりして、笑いましょう！クヨクヨせず充実した毎日です。早く皆さんの顔と名前を覚えたいと思います。いつでも気軽に声をかけて下さいね！！

お知らせ

- 今年もインフルエンザが流行するかも知れません。ご希望の方は医師又は、職員までお申し出下さい。
- 12月1日より国民健康保険証が更新されます。受付まで提出して下さい。

☎ テレフォンサービス
通話料無料 0120-979-451
(携帯電話からはご利用いただけません)

(11月のテーマ)

月曜日	手荒れ予防とその効果
火曜日	ストレスが原因で起こる歯科の病気
水曜日	おしっこが近い
木曜日	足がつる〜こむらがり
金曜日	自律神経失調症

(12月のテーマ)

月曜日	緑内障
火曜日	歯ぐきのはれ
水曜日	寒さと狭心症
木曜日	胆石症と診断された方へ
金曜日	不眠症と睡眠薬について

年末年始(12/26~1/4) 温泉の効用
※祝祭日は前日のテープが流れます

あなたの頭痛はどのタイプ？

◆♥♠ どのマークがタタくでるかチェックして下さい

Q1 頭痛の頻度はどれくらい？

♥ ほとんど毎日 ♥ 週に2~3回 ◆ 月に1~2回

◆ 数か月に1回 ♠ ある時期に集中して起こる



Q2 どんな風に痛みますか？

◆ スキンズキンと 脈打つような ♥ ギューツと締めつけられるような ♠ 目の奥がえぐられるような

♠ 痛くてじっとして いられない ◆ 動くと痛みが増す ♥ 重いような



Q3 どの辺が痛みますか？

♠ 片側の目の奥 ◆♥ 頭の両側 ◆ 頭の片側 ♥ 後頭部

Q4 頭痛と一緒に起きる症状は？

◆ 吐き気がしたり 吐いてしまう ♠ 片側から涙が出る ♥ 肩こり ◆ 音や光が気になる

♠ 片側の目が赤くなる ♠ まぶたが下がる ♠ 鼻水 鼻づまり ♥ 目の疲れ

Q5 頭痛の前にギザギザしたまぶしい光が見えたり、視界の一部がぼやけて見えにくい部分ができる事は？

◆ いつも ◆ ときどき ♠♥ ない



どのマークがタタくでましたか？

・単に頭痛といってもタイプにより4つの頭痛に分類されます。次にその特徴をあげてみました。

◆ がタタいあなたは → 片頭痛

◆ 週2回~月2回程度起こる

◆ 頭の片側に起こる事が多い

◆ 動くと痛みが悪化する

◆ スキズキンと脈打つような痛みが4~72時間続く

◆ 吐き気・嘔吐・光や音が気になる

♥ がタタいあなたは → 緊張型頭痛

♥ 週2~週3回起こる。毎日のように起こることもある

♥ 頭の両側か頭全体、後頭部が痛む

♥ 頭の両側をギューツと締めつけられるような痛みが30分~7時間続く

♥ 吐き気はあっても実際に吐くことはない

◆♥ 2つが同じくらいタタいあなたは → 混合型頭痛

◆♥ 片頭痛と緊張型頭痛の両方の特徴をあわせもつ

◆♥ 片頭痛と緊張型頭痛が混じり合っている場合と、どちらか一方が出る場合がある

♠ がタタいあなたは → 群発頭痛

♠ 1~2か月間に集中してほぼ毎日起こる

♠ 必ず頭の片側が痛む

♠ 目の奥がえぐられる激痛が15分~3時間続く、耐え難い痛み

♠ 痛くてじっとしていられない

🐻 自分でできる頭痛の手当て 🐻

その1 痛む部分を冷やす



・氷水でしぼったタオル・氷のうなどで痛む部分を集中的に冷やす
・外出先では、冷たい缶飲料を痛む部分に押しつけるように冷やすと効果的です

その2 光と音をシャットアウト

・風間ならカーテンを閉め、暗い静かな部屋で、安静にしましょう
・アイマスクや耳栓がおすすめです

その3 カフェインを含んだ飲み物

・痛くなり始めの時、コーヒーか緑茶を飲むとラクになる場合があります
・ただし、飲みすぎは逆効果です

その4 痛む部分の血管を圧迫する

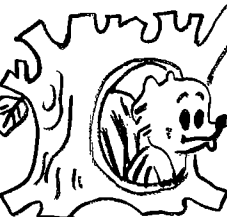


・痛むこめかみや目の上をギューツと押さえる
・タオルやハチマキなどで縛ることも効果的です



人によって頭痛の程度は違います。その他、脳腫瘍・脳動脈瘤・クモ膜下出血・緑内障・副鼻腔炎など色々な原因によって頭痛は起こります。ただの頭痛と思っても、大きな病気の前ぶれのこともあるので、頭痛が続く人は我慢せずに医師に相談して下さい。

編集後記



朝夕肌寒くなってきました。これからもっと寒くなります。風邪などひかれないように気をつけて下さい。ふれあいボックスを受付に用意しています。御意見・御感想をどしどしお寄せ下さい。次回発行は平成16年1月です