



たんぽぽ

兵庫県養父市堀畑82番地の28

森 医 院

TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635

http://www2.ocn.ne.jp/~moriin/

e-mail mori-clinic@fureai-net.tv

謹んで新春の
お慶びを申し上げます
今年もよろしくお願ひ致します



新年のお祝いを申し上げます、と言いたいところであるが素直に喜ばない。昨年後半より続く世界的経済混乱、「百年に一度の金融危機」と誰が言い始めたかは知らないが、首切りや不採用、賃金の低下、ホームレスの増加、医療環境の悪化などの言い訳に政財界が利用してもらっては困る。アメリカ合衆国依存の秩序なき経済優先が間違っていたわけであるが、対応が遅れた担当省庁にも責任がある。いまでも血液製剤によるエイズ感染、薬害C型肝炎、公的年金問題など公務員の怠慢が解決を困難にしてきた。

新進気鋭のマスコミも引張りだこである分子生物学者・福岡伸一青山学院教授は、水族館にいる魚は波に揺られて出来るだけ泳がないようにしているし、働きアリも2割ぐらいは「働いているフリ」をしているという。彼は狂牛病フロン説に異議を唱えた勇氣ある人であるが遺伝子や細胞、生命現象に詳しく、生物学と社会現象を融合させた哲学者的発想が面白い。彼によると「フリをしている」2割のアリを排除すると残りの8割のうち2割は働かなくなるという。ある意味で生物はレイジー(怠惰)であり、それは無益な競争を避けるために生物が獲得した遺伝子だという。草食動物は草を食べ肉は

食べないし、肉食動物は草を食べないことで棲み分けている。狂牛病は草食の牛に肉骨粉を食べさせたことが原因で、牛が悪いのではない。少し本題から離れたが役人の2割がレイジーで8割が天下り先を確保するために仕事をしていたのでは国民はたまらない。

国民が加入することを義務付けられている国民健康保険、どの国の医療保険制度よりも優れ、誰でもいつでもどこでも加入できるものであるこの「国保」が行政当局の無策怠慢で壊れようとしている。養父市が4町合併したとき一番高い八咫町の国保料に値上げされてしまった。幸いまだ養父市には「無保険の子」は発生していないが、「国保」に加入できない家庭が増加している。世帯所得が年収200万円の家庭で国保料が50万円なんて支払えというのが無理。行政が住民を「無保険者」に追いやっているのである。加入者が減りさらに国保料が高騰したら公的医療保険制度そのものが破綻してしまう。保険料とせず国保税とした歴史をもう一度振り返って国民皆保険を維持しなければ、アメリカ医療保険の悲惨な実態を映画にした「シッコ」が現実となってしまふ。そうなれば病院も開業医も民間医療保険会社の意のままになり、まともな医療を行えば倒産し、但馬のような貧しい田舎では医者もいなくなり地域医療は完全に崩壊する。

今年の課題は、①医療の根幹をなす地域医療連携のため病診・診診連携をさらに強固にしたい。②森医院は開院24年を迎える。開院から24年間、苦しい時も私と一緒に医院を支えてくれた職員を大切にみる。③最新の医療を提供できるよう研修に励み、南但馬の地域医療を発展させたい。 院長

生活習慣病改善のために

<p>♥減塩の5つのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①おろしせず徐々に減塩します。みそ汁のみそは今の半分に!! ②味のこつはダシとあじさ。香ばしさ!! 香辛料を使います ③みそ汁やスープは残しましょう。うどん、ラーメンのスープも気をつけて ④いみの店なら「薄味で」と注文しましょう ⑤しょうゆはかけずにつけましょう 	<p>♥体重増加を防ぐ5つのポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ①たんぱくからバランスの良い食事をし間食は控えましょう ②けいを見て3食規則正しく食しましょう ③くんに毎日続けられる運動を(30分のウォーキング等)しましょう ④なるべく毎日の体重測定をしましょう(2~4回の測定をすすめます) ⑤いつも腹8分目です
--	--

お知らせ 12月1日に国民健康保険証が新しくなりました。月に1回、保険証確認をしておりますのでご協力下さい

あなどれない!! 脂肪肝

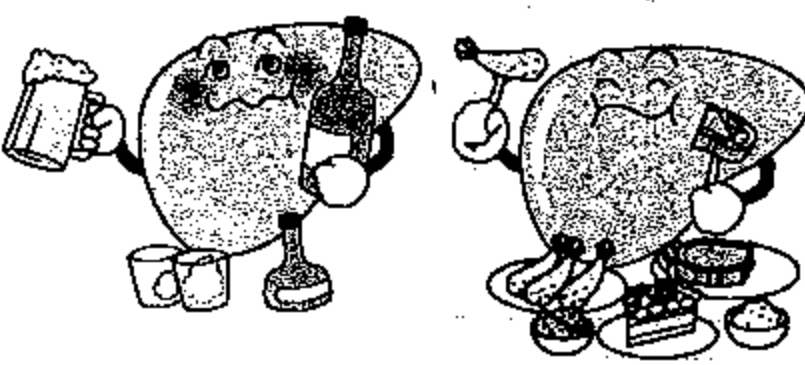


・もともと肝臓では、エネルギー源として脂肪を作り、肝細胞の中に貯めています。しかし使うエネルギーより作られた脂肪の方が多いと肝細胞にどんどん貯まっていきます。このように肝臓に脂肪が貯まる状態を「脂肪肝」といいます。

＜症状＞
あまり症状はありません。しかし、診断された時は脂肪が貯まり、働きが悪くなっているということです。

＜どんな人になりやすいのでしょうか＞

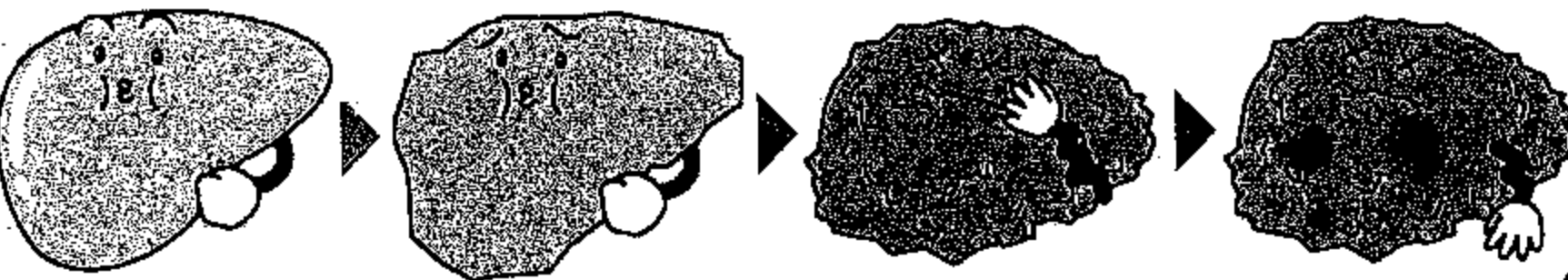
- ・アルコールの飲みすぎが原因の一つです。
- ・アルコールが原因でない脂肪肝を「非アルコール性脂肪肝」といいます。肥満や糖尿病などが原因です。(肥満体型でない人にも食生活により肝臓へ脂肪が貯まる可能性もあります。)



＜どんな検査でおかるといえるのでしょうか＞

- ・血液検査と画像検査(超音波エコー)と合わせて診断します。
- ・肝機能異常として注意が必要な血液検査数値 GOT、GPT 31以上、γ-GTP 51以上

脂肪肝が進行すると、「脂肪性肝炎」⇒「肝硬変」⇒「肝臓癌」など重篤な疾患になるおそれがあります。



脂肪肝 脂肪性肝炎 肝硬変 肝臓癌

- ・ライフスタイルを見直せば脂肪肝は改善できます。
- ・飲酒が原因であれば禁酒します。
- ・肥満が原因であれば減量に努めましょう。
- ・心身の過労や睡眠不足を避けましょう。
- ・バランスの良い食事、適度な運動をしましょう。

早期発見!!
早期治療が必要です。
健康診断で血液数値が高かったり、
脂肪肝を指摘されたら、一度医師にご相談下さい

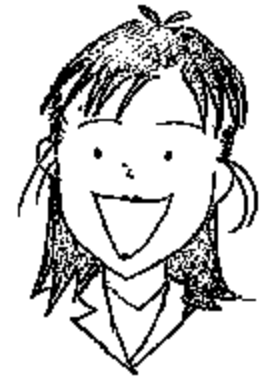


ふれあいボックスより
留守の家の庭に咲きみつ
山茶花よ
女の夢路にも咲け

急いでにし

(匿名)

職員紹介
臨床検査技師の太田ひとみです。香住生まれの「淡っ子」です。ステキ(?)な恋をして結婚し、今は夫と息子の3人家族。和田山から通勤しています。見た目はでかくて堂々と歩いていますが、実は気弱な所もあるんですよ。検査を通じて患者さんの顔を見たり、話を聞いたりして楽しく仕事ができています。今後も気軽に声をかけて下さい。



テレホンサービス
☎ 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)

《1月のテーマ》

月曜日	60歳を過ぎてからの女性器出血
火曜日	歯医者を怖がる子どものために
水曜日	涙や唾液が出ない病気-シェーグレン症候群-
木曜日	いびきは病気? 睡眠時無呼吸症候群との関係
金土日	禁煙のススメ

《2月のテーマ》

月曜日	オムツを早くはずしたいと思いませんか?
火曜日	虫歯はうつりますか?-乳幼児からの予防-
水曜日	ウンチのお話
木曜日	口臭に悩むあなたへ
金土日	救急車を呼ぶ前に

祝祭日は前日の放送が流れます
<http://www.hhk.jp/> (過去の放送分も掲載しています)

編集後記
今回のたんぽぽいかがでしたか? ふれあいボックス(受付横)へ御意見お寄せ下さい。投稿などもどしどしお原稿いたします。次回たんぽぽは4月発行予定です。お楽しみに!