

たんぽぽ

昭和61年7月25日発行

第2号

兵庫県養父郡養父町堀畠字八反田82番地の28

森 医 院

〒667-01 電話(0796)65-0223

〈院長記〉

高血圧とは 血圧は年令とともに上昇する傾向があります。年をとると動脈は硬くなつてくるので血圧がそれに応じて高くなるといふと、血のめぐりが悪くなります。そこで血圧を下げて血のめぐりをよくするという調節のしくみが体に備つていて、結果的に血圧が高くなるものなのです。したがつてかうい高血圧を無理して下げるということは自然の法則に逆らうことにもなるわけですが、血圧がある程度以上高い状態をほつておけば、動脈硬化も進行し脳出血、心臓病、腎臓病等危険な合併症を引き起します。高血圧症は最高150以上、最低95以上が目安です。

症状……頭痛、のぼせ、頸すじのこり、めまい、耳鳴り、肩こり、などの症状が
出ることがあります。ほとんどの場合や、かいは
ことに自覚症状はありません。



食事上の注意

食塩をとりすぎ“ない”ように
しましょう（1日6～8g以下）

- ・つけ物、梅干、塩コンブ、つくだ煮など塩辛い物は絶対にとらないくらいの決心が必要です。
- ・加工食品（かまぼこ、ハム、干物、ちくわ）等は保存のため塩分を多く使っています。
- ・外食も塩分が多いので気をつけましょう。
- ・うす味料理に心がけ、自然のもち味を利用する

食塙工場に相当します

しょうゆ小さじ1杯(5cc) ソース小さじ1杯(10g)
みそ小さじ2杯(10g) チャップ小さじ6杯(30g)
マヨネーズ小さじ8杯(40g)

薬 毎日私達の体の中に入る塩分の取りすぎをやめ、リズムのある生活でなるべく寒冷、ストレス、過労等に気をつけているとお血圧の下がらない人が薬物療法の対象になります。

高血圧は一生涯にわたる治療が必要です
お薬は正しい服用を続けましょう
治療を勝手に中断すると危険です
不快な症状が出たら医師に知らせましょう
根気よく治療を続けましょう



農夫腰痛症について
都近年老人の腰痛が激増している。
老人のほとんどが腰痛患者である。これは都市部との生活様式のちがいでお
こりでいる。

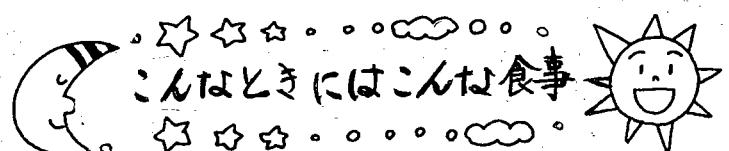
農作業中は必ず長時間前屈位を強い
られ、このため腰椎や椎間板の変性を
きたす。いわゆる農夫症である。一般
にいわゆる変形性脊椎症とは少々異なり
骨軟化を併う下位腰痛・仙椎の変形と
椎間板の破壊像がレントゲンで観察さ
れる。一旦こうなると治療は困難となる。

冬の間は「コタツの守り」をしてい
る老人が春になると突然、長時間の
農作業をする。又、食生活が豊かにな
り肥満・体重增加のため足腰に一層
負担がかかる。加齢とともに骨軟化も
進行する。こうした条件が農夫腰痛

一、長時間の農作業は避け、30分間作業したら10分間は休憩と体操をする。そして筋肉の疲労を回復させたため入浴をして十分腹部を暖め局所循環を改善させる。

二、冬季はテレビとコタツの守り方にはいで晴れた日を中心、一日に約5kmの歩行訓練をする。運動中の脈拍が毎分110回を目標とする。プロ野球の選手でさえシーズン前は自主トレをやっていたので皆さんもやついいただきたい。

三、食生活改善。これは成人病予防にもつながる。肥満にならないよう蛋白質を十分とり主食をへらへらとよくトライレと食卓は洋式化してほしくない。これは腰や膝に負担をかけなく済の予防にもなる。



 下痢のときには……

冷たい飲み物、刺激の強い香辛料、脂肪の多い食
物、消化の悪い食品類はできるだけ避け、消化が
よく栄養価の高い食事をとるようにして下さい。

便りのときには……

大腸を刺激するように果物や野菜など纖維の多い食物を取り、また粘液の分泌を促して排便効果を促すよう水分も充分にとるよう心がけよう。

職員紹介を致します。大数の相尾真理と申します。
どうぞよろしくお願ひ致します。現在1児(男の子)
のママです。11月に2人目出産予定です。
PR…家を建てたら相尾建築へ♪

薬の飲み方、使い方

*のみぐり

食前・食直前

就寝前…ねる直前
朝起床後すぐ…目ざめですぐから食
前30分までに

モ服薬…一回飲んだあと少なくとも6時間ぐらいはあける

風呂上りの使用は特に効果的

ぐすり 日々 52回貼りかえる
やく 1日 1回 窓前 52回
1回 窓前 52回

朝排便後とねる前肛門から入れ
すり／＼日3回5ヶ月

薬の保存の仕方

のみぐすりは湿りやすいのでカンの中へ
坐薬、水薬は冷蔵庫の中へ
保管については危険のはい場所、他のもの
のとまぎれぬい場所を選び、決まつた
ところにおくようになるとよいでしょう
又自分で管理できぬい老人や子どもとの場
合は、家の人人が手の届かない場所に保管し
てあげて下さい。
大人の薬を子どもが飲むと、生死にかかる
ことがあるので特に幼児のいる家庭
では気をつけて下さい。

薬を忘れないで飲むには
たとえば前も、て分けておき、食事のとき
に薬と一緒に準備しておいたり、朝、
晩の薬を別々の袋に入れておいたり、
のみ終つたらカレンダーに印をつけるが
どうします。

お薬は先生の指示に従つて正しく飲みましょ。飲み方がわからなかつたり説明なしに前回の薬とちがつていたりした場合は遠慮せずに問い合わせて下さい。

患者さんのつぶやき —— ふれあいボックスより ——

宿命ならたとえ病は愈えずとも心いやゝるこの医と温情に
森先生に男の子座ますや、繩織り空澄む庭に雄々しく踊る
五月晴れインパチエンス咲き乱れ

家内仲良くそろうて信仰 先祖をまつれ親おがめ 親切正直成功のもと 人をうらやまなよく働いてほどこしをせよ 人をうらやまい、わが身つつしめ 口をひかえて腹立てず

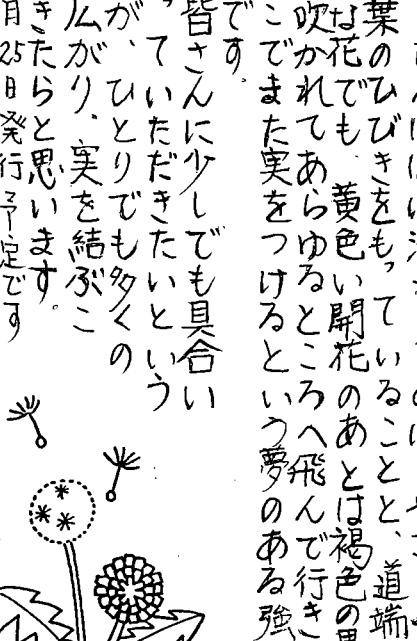
皆様「ふれあいボックス」にどしどしお寄せ下さい
お待ちしてま～す!!

表題が、たんぽぽに決まつたのは、やっしゃくがわいい言葉のひびきをもつてゐることと、道端に咲く小さな花でも、黄色い開花のあとは褐色の果実が風に吹かれてあらゆるところへ飛んで行き、そこでまた実をつけるといつ夢のある強い花だからです。

患者の皆さんに少しでも具合によくなつていただきたいといつ氣持ちが、ひとりでも多くの人々へ広がり、実を結ぶことができたらと思ひます。

次回 10月25日発行予定です

おたのしみに ゆ



編集後記

4月に続刊2号の発行となりました。
おかげ様で初回号をとても喜んでいたが、
に期待される声を聞く中で、今回も張り切つ
て成し次第です。

足の裏が発汗、水虫の予防については、病原体である傾向の一かじが適当な温度と湿気を好むこと強い人に必要で、必ず念頭におくことが必要です。さらに、抗真菌剤を根気よくぬることが大切です。また、入浴時の足ふきマットをできるだけ洗濯乾燥させ、水虫のある人からのかじが同マットに長く着いていて、家族に感染することはない様に注意する必要があります。水虫では軽快してもなお数ヶ月、ときには1年ぐらい薬をぬる気をつけなければなりません。

けんこうひとくち×モ

を
て、
清潔
く替え
と
意
の
から