

テレホンサービス 1989年1月のテーマ

- ① 子供が異物を飲み込んだとき
- ② 救急の歯の痛み
- ③ 脳卒中のはなし
- ④ 带状疱疹(ヘルペス)
- ⑤ 人間ドックの利用の仕方
- ⑥ 包茎について

健康情報テレホンサービスは、曜日毎にテーマをかえ、朝9時半から翌朝9時半まで24時間いつでも3分間程度の開業医の手づくりの健康・医療情報を流しています。尚、翌日は前日の情報が流れています。

お知らせ

12月1日より国民健康保険証が更新されました。12月より受診時には、新しい保険証を提出して下さい。



# たんぼぼ

第11号

1988.10.28

兵庫県養父郡養父町塚畑八番地の二六  
森 医 院  
〒657-01 電話07966551023



前回たんぼぼ10号で「医療費の通知の向題点を書いたが、今回は、病院に支払われる医療費(診療報酬と呼ぶ)について考えたい。この診療報酬が病医院の経営が成立しているか、いつも全額が支給されるとは限らない。場合によっては「不支給」とか「呼ばれず」が、どんな場合にそんなことが発生するか、大きく分けるに二通りある。

一つは、風邪の患者さんが「先生、ついでに疲労回復の注射を、マ下さいよ」という場合、これは、回復の持ち出し覚悟で、注射をすることになる。二つ目は、これが一番問題で、医療の根幹を揺がす。即ち人間の生命を脅かす場合がある。肺炎、鼻滴をしたら、10回のうち5回が不支給にしたり、高血圧のくすり一カ月分が14日分に減らされたりする。

こんな場合、はじめから点滴を5回にしたり、くすりを14日分しか投薬しなかつたら、病気が治らないばかりか生命の危険もありうるわけだ。減額覚悟で治療しなければならぬ。

但馬地方のある病院で、癌末期の患者さんや、植木人向の状態になつて、いる患者さんに輸血をしたら、すべし不支給となつた。癌末期の患者さんには一滴の輸血も認めないということか。

貧富の差、身分の差で医療の差別がないように、ということか、国民健康保険がある。

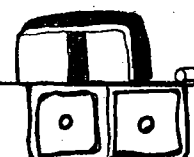
「天は人の上、人を下につくらず、人は人の下、人を下につくらず」

誰もが平等なわけにはならないのに、秋祭りや運動会が「自粛」され、戦前の新聞と見間違ふばかりの内容の各社新聞報道がくり返され、政治家は私腹を肥やしている。

あのいまわしい戦争を二度くり返さないことを誓い、平和憲法が制定された43年。

もっと私達は民主主義を大切にしなければならぬ、と思う。軍靴の音を再び聞かないために。

院長



## 寒～い夜に こんなあったか雑炊はいかがですか？ 風邪をひいた時にもいいですよ！

### きのこ入りお雑炊

材料(2人分)

- ごはん お茶わん1杯半
- だし汁 2カップ
- 豆腐 1/2
- しいたけ 2個
- なつのきのこ各50g
- 白菜 2枚
- 人参 1/2本
- 鶏肉 1/4本
- 鳥 三ツ葉
- しょう油 少々

- 1 ご飯はザルにあげ水を通し、ほぐし、おぼろをとります。
- 2 きのはよく洗い根元を切り落とす。
- 3 野菜は短ざくの小さめ。
- 4 とり、だし汁と一緒に煮込み、塩、しょう油で味をととのえます。
- 5 ご飯を入れてふくらしたら三ツ葉を散らしてごきあがり。

## 不眠症のはなし

最近多くの患者さんより、夜眠れなくなり、困る。眠りが浅く、熟眠できない等、よく耳にします。眠ることは人間が生きようとして、非常に大切な割合でもあります。

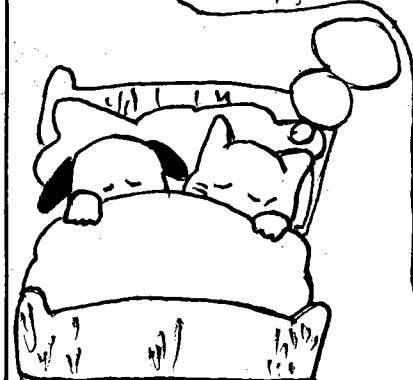
不眠症も他の病気と同様に原因や誘因があります。たとえば尿が近いため、夜間トイレに行く回数が多くなる場合、歯が痛く眠れないなど、このような場合は、その原因を取り除くことが大切です。

また、家庭や職場の環境など、いろいろなストレスにより、睡眠不足になることがあり、不眠が長く続くと、身体や神経にも変調をきたし、けつし健康とはいえないかもしれません。

規則正しい生活をし、夜間十分に睡眠をとることが大切です。

不眠症は現代病の一つでもあり、悩んでいる方が大勢います。現代病の一つでもあり、悩んでいる方が大勢います。現代病の一つでもあり、悩んでいる方が大勢います。

最近、広く使われている睡眠薬は、毒性も強く、比較的安いです。



# ふれあいボクシング

八月十五日

患者さんより

匿名

八月十五日、それは日本の歴史を大きく変える言わば、辛せへの第一歩の日でもある。私は四十三年前のその日、海軍上等水兵で才二特攻隊司令部に居た。そこは山口県光市で、ある前日の十四日、光海軍工廠はB29による爆撃で見るも無惨な残骸をさらしていったものである。私達は十五日早朝より司令部の命令により、片付けを手伝っていた。今伝えているように、皆さんは不思議に思われる事と、誠に何しろその時の私は満年齢で十五才、誠にも、頼りない子供にしか過ぎなかつたのである。それでも一生懸命上官の命令通り死体の片付け等エ廠兩用へ向けての努力をさせられていたものである。後は皆さんも御承知の通り、玉音放送が流れて、特攻隊は一時は茫然としたものやがて心の底より嬉しさがこみ上げてきたものである。日本帝国海軍の軍人がなんたる事とお叱りを受けるかも知れないが、その理由は次の通りである。毎日叩かれなくともよい、十五才の子供には痛か、た、母に父に兄弟に会いたかつた（死ぬ前に母に会いたかつた）。

私は笑われるかも知れないが、幼い頃から、本音であつた事を記憶している。幼い頃から、帝国は不敗なり神は永遠に我に味方す。たとえ死することありとも靖国に報じられ護国の神とならん。と教えられた。私もそれを信じ、学業に努め、心身を鍛練し、勇躍海軍に入れば理想と現実の差をいやらしく、しかも一軍籍に入れば、打ち続く訓練、罰、制、脱、落、者、のつけられた、打ち続く訓練、罰、制、脱、落、者、の自殺、一点の精けすらは、男子の世界、それは、一服の地獄絵図、そのものであつた。それが、日を追うにつれ、連帯感、上司への信頼、不撓不屈の精神に変わってしまふから、世にも不思議な団体と言わざるを得ない。理論に哲する事もなく、只報国の一念をもつて散らんとする軍人魂、それは、誠に悲慘と言ふより、他は、この悪文を書くこともなかつた。終戦は、長に任せられたと言え、若千十五才の私には、食糧の調達、残念乍ら教えられ、若千十五才の私に、我が身の姿も、今日に勤へか、ね、鉦山に特配の米を求めたその姿が、今日の我が身、は、思ふ。教育は人を幸せに導いてこそ、私は思ふ。今日以後、幸に落ち入れた帝国主義思想、は、思ふ。今日以後、日本の歴史に二度とあつてはならぬ。教育は、終戦は一度でよいと私は二度と造つてはならない。

今回は、患者さんの貴重な戦争体験記を掲載させていただきました。

## 今月のテスト

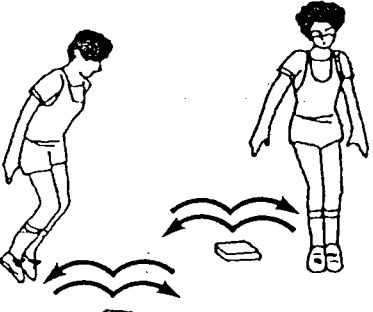
### ●平衡性テスト (閉眼片足立ち)



(単位: 秒) ・ 華由足をきかひかい

得点	1	2	3	4	5
男子	~37	~54	~84	~92	93~
女子	~36	~52	~77	~86	87~

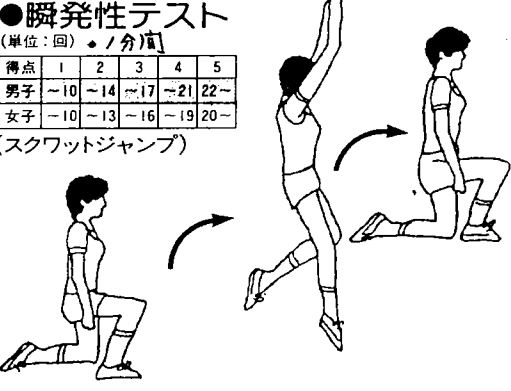
### ●敏捷性テスト (タオル飛び)



(単位: 回) ・ 往復1回

得点	1	2	3	4	5
男子	~17	~20	~26	~31	32~
女子	~14	~19	~24	~28	29~


### ●瞬発性テスト (スクワットジャンプ)



(単位: 回) ・ ノ分間

得点	1	2	3	4	5
男子	~10	~14	~17	~21	22~
女子	~10	~13	~16	~19	20~


### ●柔軟性テスト (伏臥上体ぞらし)



(単位: cm)

得点	1	2	3	4	5
男子	~36	~44	~53	~59	60~
女子	~26	~33	~49	~57	58~

### ●筋力テスト (足習字)



(単位: 回) ・ ノ分間

得点	1	2	3	4	5
男子	~9	~13	~17	~21	22~
女子	~6	~10	~14	~17	18~

1点、→ 50才代の体力  
2点、→ 40才  
3点、→ 30才  
4点、→ 20才  
5点、以上 → 強健者

今年はおリンピックの年でもあり、スポーツの秋ですね。先日、森医院の院長と職員で体カテストをし、5点以上出た人は院長と、中野さんでした。テストの前に準備体操をした事と、日頃の運動不足がたたって、翌日、三日間は筋肉痛が続きました。自分の体力や年齢にあつたスポーツを選び、積極的に健康づくりに取り組んでみて下さい。

### 編集後記

朝夕め、きり寒くたり、コタツの恋しい季節となりました。秋いよいよ本番致来です。そして何にでもチャレンジしてみたくなるような意欲の出るこの頃です。みなさんも秋の夜長を利用して何か挑戦してみたいかがですか。さて、今回の「たんぼほ」いかがでしたか。みなさんに支えられて、今回で第11号の発行となりました。職員一同、みなさんに愛され、読まれる、親しまれる「たんぼほ」めざし、精進しますのでよろしくお願ひします。

### 職員紹介 津崎定子さんです

まだまだ若さい、は、いの津崎さんも、家に帰れば一児のママです。息子の拓哉くんも、1才の誕生日を迎え、ますます元気です。これからも今以上に頑張るぞうです。ヨロシクお願ひします。

