

かぶんしゅうらい 花粉襲来!

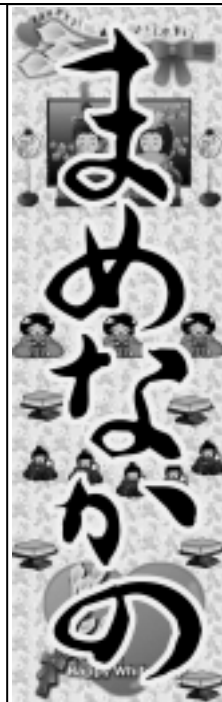
ただいま大量に飛散
しています



毎年この時期になると、暖かい春の足音が待ち遠しい反面、憂鬱な花粉症に悩まされる日々に恐怖を感じている方も多いと思います。

花粉症の症状は、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどの鼻の症状の他に、目がかゆい、涙が出るなどの目の症状や、だるい・頭が重いなどの症状が起こります。毎年同じ季節に風邪のような症状が続くと感じている場合は、花粉症の可能性がありますので、一度検査を受けられることをお勧めします。

早めの対策を



発行責任者
隠岐広域連合立
隠岐病院長
西郷町城北町 355

風が強くと晴天で空気が乾燥した日や、雨上がりの翌日で天気がよい日は花粉が多く飛びまします。外出時にはマスク・メガネや帽子を着用し、帰宅時には玄関で花粉を払い落とし、うがい・洗顔をしましょう。たばこは鼻やのどの粘膜を直接傷つけアルコールは鼻づまりをひどくします。たばこやアルコールは控えましょう。



花粉症の症状を抑える薬には飲み薬、点鼻薬、点眼薬などがあります。原因の花粉がわかっている場合は、花粉が飛ぶ前から（スギ花粉症の場合一ヶ月前から！）使用を開始するとそのシーズンを少しでも楽に過ごすことができます。アレルギーを抑える薬は副作用として眠気がかかる場合があります。花粉症の症状と副作用の症状を医師に相談すれば、その人にあった薬を処方してもらえます。

花粉症の場合に限りませんが、ウォーキング、ジョギング、水泳などで基礎体力をつけ、普

段から十分な睡眠をとり、疲労やストレスをためないようにすることは非常に重要です。お互い健康な毎日を過ごせるよう努力しましょう。



耳鼻科 田中弘之

耳鼻科よりお知らせ

四月からの毎週木曜日、当院耳鼻科医師は島前病院へ出張診療を行ないます。これに伴い受付時間及び診療時間を次のとおり変更させて頂きますのでご了承承願いたします。

記

毎週木曜日
受付 八：〇〇～一〇：三〇
診療 八：三〇～一：三〇
午後には休診です。
詳細は、内線112番へ

「生活習慣病」を防ぐ

七つの秘訣



三楽病院 田上幹樹先生
(東京都)

糖尿病、高血圧、高脂血症、痛風、肺がん、これらの病気が代表的な「生活習慣病」です。五年前までは「成人病」と呼ばれていました。「成人病」というネーミングには、ある程度「歳をとつたら「成人病」に罹ることとはやむを得ない、予防出来ななくても、早期発見、早期治療が出来れば、それで十分、というやや消極的な意味を含んでいました。

「関係がない」と考えている若い世代に対して自覚を促すことが出来れば、「成人病」を減らすことが出来る、と考えるようになります。そこで五年前、厚生省は「成人病」という名称を「生活習慣病」と変えることにしました。「生活習慣病」というネーミングは、「子供の時から予防」に重点をおいた積極的なネーミングです。

しかしながら生活習慣を変えるには相当な覚悟が必要で、大部分の方が変えられなくて苦しんでいます。何故簡単には変えられないのか、理由は二つあります。「美味しいものを好きに時に好きなだけ食べるのが私の生き甲斐」「運動は苦手。できれば休日はテレビをみながら、ゴロゴロしているほうが、ずっと休まる」「適量であれば酒は百薬の長。酒ほど人生を楽しくさせるものはない(適量は本人が決める)」というように、これらの生活習慣の多くは自分にとって快適なもの、則ち快適習慣であつて「変えられない」のではなくて「変えたくない」、だから「変わらない」「これが第一の理由です。第二の理由は、



変えたくない

「い」と思つていても、お腹が痛い、頭が痛い、目が回る、といったような自覚症状が出てくれば、医者に言われなくても「快適習慣」を変えなくてはと誰しも考え、行動するはずで、ところどころが「生活習慣病」には長い問自覚症状がありません。自覚症状がないままに、病気が進行するからこそ、病気と密接な関係がある「生活習慣」、敢えていえば「快適習慣」を本気で変えようと決心するキツカケがない、だから「快適習慣」を続ける、ここが大きな問題だと言えます。(省略)

どのように生活習慣を変えるべきか「生活習慣病を防ぐ七つの秘訣」として、まとめてみます。

食事に関する秘訣は

- 和食のすすめー肉を減らしもつと野菜を、朝食は抜かない、夜食は厳禁、
- 問食は美味しいものを少しそして残す勇気が大切

運動に関する秘訣は

- 意識しないと運動不足(そして、せつかくの「運動」を無駄にしない)、

お酒については

飲める人は適量の飲酒、そしてワインも少し、



タバコについては

絶対に禁煙 タバコを吸うのは犯罪!

この二つの秘訣はチヨット極端かもしれないませんが私の持論です。

そして最後の秘訣が 定期的検診のすすめ

自覚症状がない「生活習慣病」に、自覚症状が出てきたときには重大な合併症が進行している事がしばしばあります。一年に一回定期検診を受けること、そして体重、血圧、コレステロール、血糖値などの基本的データを把握すること、これが最も重要な秘訣中の秘訣です。



糖尿病協会島根県支部
広報誌「くるまつ」より抜粋

いきなり企画!

これがA型ナースだ?!



血液型性格・看護師編

一般にいわれている血液型別性格を看護師にあてはめてみました。あなたのそばにいる看護師の血液型は何型でしょうか? ベットの上で退屈されている患者様、気分転換にどうぞ...

これがA型ナースだ?

律儀で几帳面、世間的に「いい人」と言われるのがA型です。また、清く、正しく、美しい生き方をモットーにしている、慎ましやかな日本女性の典型ともいえます。苦勞の末、一つのことをやりとげる意地ぱり、NHKの「おしん」的なイメージがあります。

「A型ナースってコワそう?」「心配」無用。「ありがと」の一言で解決です。A型ナースは、この言葉が大好きです。この言葉を聞くために、ナースになったといっても過言ではありません。

さて次回は何型のナースが登場するのでしょうか?



スタッフ紹介

「小出 博己先生の巻」



プロフィール

- ・ 生年月日 S25.10.30生
 - ・ 血液型 AB型
 - ・ 家族構成 妻と子供二人
 - ・ 専門科 内科(神経内科)
- (男女の双子)
 (なお、本籍は島前で、生まれは布施村、小学校一年生まで油井におりました)



Q1 先生の趣味は？

A、趣味は持つべきだと考えておりますが、現在、人に言えるような趣味がありません。強いて挙げるならばパソコンでしょう。本当は何でもいいからコンピュータのソフト(プログラム等)を作りたいのですが能力がないようです。

季節限定変身!



Q2 先生はいつも優しそうです。が怒るとどうなりますか？

A、鈍感なせい、怒ることはまずありません。十二指腸潰瘍で入院したこともありまして、本当に怒る様なことが起こったら潰瘍再発で吐血するかもしれません。

Q3 好きな女性のタイプは？

A、一般的ですが心の優しい、思いやりのあるスポーツと料理の好きな女性的女性が理想です。かつ美人であれば言うことはありませんが、それよりかわい女性の方が好きです。後者の質問の答えでもありますが、現実にはなかなか理想の人はありません。

Q4 医者になつて一番よかつた瞬間は？

A、やはり患者さんが元気になつていくのを見るときです。現実には、特に神経内科の患者さんでは老人の方が多く、良かったなと思うことよりも無能感や挫折感を味わうことの方が多いです。



あとがき

隠岐高校、選抜野球大会出場決定おめでとうございます。毎日のように起こり続けている嫌な出来事を忘れさせてくれるうれしいニュースでした。新聞に河瀬校長先生の言葉が掲載されていました。
 「夢は見るもの、描くものと思つていましたが、夢は実現するものだ」と。正にそうだと思います。
 「よーし、みんなで甲子園に応援にいくぞー！」
 昭五十七卒業生 S