

Enjoy oneself

No.7

瀬戸市北脇町149番地
医療法人社団 オアシス会

大橋 医院

☎0561-82-2052

発行人 大橋 満

はじめに

新緑の候、大夏日差しが強くなり夏になったのではないかと間違えるような日々この頃です。皆様方のお手元にやっと今年も当院の職員が腕によりを掛け作った広報誌をご提供することができました。ぜひお読みいただき何か感想をお聞かせいただければ幸いです。

さて、今年は何年か、一説には災害の多い年と言われています。もう、半年過ぎようとしています。昨年からの引き続いて起こっている地震などの自然災害や先日のJ.R西日本の痛ましい事故など人災によるものも既に幾つか起こっています。医療の分野に目を向けて見ても、この医療費抑制政策の中では、今後も医療事故は減っていかないと思います。

来年度は診療報酬の改定や介護保険の見直し、第5次医療法改正、所得税の特例減税の廃止、場合によっては消費税率の引き上げなども昨年度からの社会保険料、介護保険料の引き上げなどに加え国民に痛みを与えることばかりで、このパブルがはじけた後の15年間一体国

は何をしていたのだろうと不信感がつのる一方です。こんな状態になっても、まだ政治家や官僚たちは自分たちの利益や既得権を確保したまま世の中を変えようとするためその改革は所詮絵に描いた餅にしかなくなっていません。日本を変えるには民間の努力やアメリカなどの外圧にしか期待できないことではお先真っ暗です。

今後は有権者一人一人が政治にもっと関心を寄せるとともに本来に国を考える人を選びたいものです。

昨年より混合診療などという言葉が出てきて、皆様方何のことかとお分かりにならない方も多いことではないかと思えますので、少しだけ説明させていただきます。

この背景には国民医療費の伸びに歯止めを掛けるために、ある一定以上のお金を負担していただかないと最高の医療は受けられまじよという制度を作ろうとしていることです。それをアメリカでは認可されている治療や薬が日本では保険制度の縛りがあるから全て自費診療だっ

たら認めるが保険診療と一緒では使えないなど問題がすりかえアメリカのごく一部のお金持ちがうけることが出来る医療をこれがアメリカ全体のことだと宣伝して、さも日本が遅れているかのごとく識者もマスコミも報道しています。更に、アメリカやイギリスでは、医療を受けるまでの待ち時間が、極端な場合はがんのかたでも1年も待たなくては治療が受けられないなど多くの問題がありどう考え

ても良いとは思われません。一方、今の日本では皆保険のお陰でいつでもどこでも自分が希望する病院や腕の良い医者に均一な治療を受けられる世界で誇れる医療制度で、どの国も真似出来ない日本独自のものです。このような制度が無く

なったり縮小することは国民にとって大変不幸なことになりかねません。どうぞ皆様、今後の医療制度の改革には注意を払い自ら政治に訴えて下さい。

政府が2年前からある一定数の手術件数が無い病院は、たとえ腕のいい医者がいて十分な治療が出来ても、診療報酬上採算が合わないようにしたことやマスコミが取り扱っている症例数や治療成績だ

けで名医のいる専門病院などと宣伝したため、大病院へ受診する人が殺到して、治療までの待ち時間が増え、外国なみに早期がんが末期がんになってしまいうようなことも今後出てくるようになるかもしれません。

治療はある程度の規模の病院で実力のある医師がいるところならマスコミの宣伝ではなくどこで受けても変わらないことも広く国民に知らせるべきであり、政府も今の制度を早く改めなくてはなりません。これらの情報を皆様に伝えるのもわれわれ開業医の役目の一つでぜひ皆様もかかりつけ医を持たれた日々の健康管理をしていただき、重大な病気になったときには是非主治医を通じて紹介して頂いて下さい。この先色々医療制度が変わりますが、どうぞ皆様病気の治療は政治と深くかかわっている事を理解していただきたいと思います。

最後に皆様のご健康を心より祈り申し上げ、ご意見があればどしどしお寄せいただくことをお願い申し上げます。

腰痛について

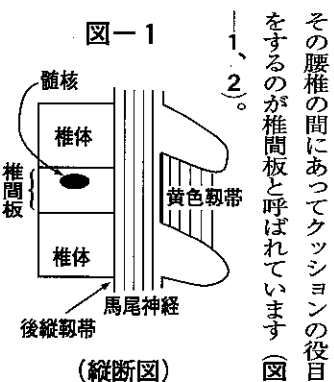
腰の痛みは辛く、日常の生活が著しく制限されます。また、お年寄りにとっては特に生活習慣病などが無くても寝たきりになる原因の一つになります。この項では腰の痛みに対する原因、治療、予防についてまとめてみます。

【原因】非常に多くあり、例えば腫瘍によるもの、外傷やカリエスなどの炎症に

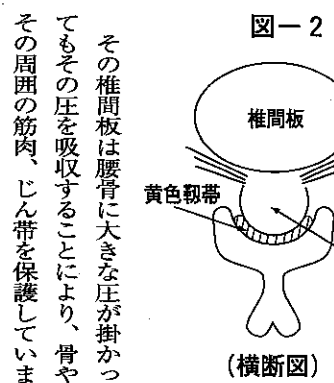
腰痛について

よるものなどがありますが、ここでは中高年に比較的多く見られるギックリ腰、腰部脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアのなかのギックリ腰を中心に述べてみます。

まず、腰痛にはジワと来るものとギククとなつて生じるものがあります。ギククリ腰というのはまさにギククとなつて痛くなります。なぜギククリ腰が起こ



るのかというと、人間には7つの腰の骨がありそれが腰椎といわれていますが、その腰椎の間にあつてクッションの役目をするのが椎間板と呼ばれています (図1、2)。



その椎間板は腰骨に大きな圧が掛かってもその圧を吸収することにより、骨やその周囲の筋肉、じん帯を保護していま

す。ちなみに仰向けに寝ているだけで20kg位、少し体を捻ってやるだけで60から70kg位、立ったときは100kg位、中腰になると150kg位、中腰で物をもちあげようとすると一挙に200kg以上を超えてしまう大きな圧が掛かってきます。また、座っているときは立っているときより腰に負担が大きくなります。これは、座っているときはどうしても腹筋に力が入らなく、そのうえソファなど背にもたれてしまふと椎間板と背骨に力が掛かり過ぎてしまふからです。正座するか背骨を伸ばして腹筋に力を入れるようにすると背筋、腹筋ともグッと緊張して比較的椎間板に掛かる圧は少なくなります。また、無理な姿勢をしたり、腰をかかめて物を持ち

上げようとしたりすると腹筋や背筋はあまり働かなくなり筋肉が圧を吸収する力がほとんど無くなり、もろに背骨や椎間板に圧が掛かってしまうためギククリ腰になってしまいます。

もう一つギククリ腰の特徴に動けるんだけれど腰を前に曲げたり、反らしたりすることが出来なく、真つ直ぐ立っている状態が、前屈みになったり反らしたりすることが出来ません。しかし、背骨の状態によって出てくる症状が異なっていることがあります。例えば椎間板ヘルニアがあったり、或いは変形性脊椎症などが合併して神経に少し障っているような場合は腰痛だけでなく、ときどき足のしびれとか筋肉の低下などが起こってきます。

ます。骨粗しょう症があつて、何らかの拍子に骨がつぶれると、ギククリ腰だけですと三、四日安静にしてれば良くなりますが、このような場合は一、二週間経つても痛みは取れません。このように同じギククリとなつても元々の背骨の状態によつて出てくる症状は随分違つてきますし、治療も異なつてきます。

で結構です。二、三日横になり、楽になつてきてまだ腰に張りが残っている場合はコルセットをはめます。コルセットが無い方は、さらしても良いです。女性でしたらガードルやボディースーツでも結構です。コルセットは楽になつたらすぐ外し、だかららつけてはいけません。これによつてお腹の筋肉が弱つてきて、ますます外せなくなります。

したがつて、ギククリとなつた日から指圧とかマッサージとかはやらないほうが良いです。なかには良くなる人もいますが、あせつてやると多くが悪くなります。しかし、当院で行っているようなハリ治療は直後にやつた方が速く良くなります。予防は腰に負担を掛けない様にすることが大切で、すでに説明したように、日常生活において椎間板には思いもかけないほどの圧が常に掛かっています。まずは、圧を掛けないように中腰の姿勢はしない。長時間座りつばなしも良くない。物を持ち上げるときは必ずひざを曲げて持ち上げるなどのことを注意していただければギククリ腰から身を守れます。

乳がん

磯貝 里江

乳がんは、乳房にある乳腺(母乳をつくるところ)に発生する悪性腫瘍で、初めはしこりで気づくことが多く、進んでくると乳頭から血がまじつた汗が出たり乳首の陥没、皮膚のくぼみ、痛み、脇の下のしこりなどさまざまな状態が出てきます。

考えられます。乳がんは、初期症状がしこりのため直接触つたりできるので自己検査ができるのが特徴ですが、逆に痛みも何にもないので放置されやすく、手遅れになって医療機関を受診することが多く、その時点では既に乳腺の外にまでがん細胞が増殖し、血管やリンパ管を通じて全身へと広がっています。

- 2、三〇歳以上で未婚
- 3、初産が三〇歳以上(出産経験が無い人も含む)
- 4、閉経年齢が五五歳以上
- 5、肥満(特に五〇歳以上、標準体重の五〇%以上)
- 6、良性の乳腺疾患になったことがある
- 7、血縁者に乳がんになった人がいる

しかし、危険因子に当てはまる項目が多い人が必ず乳がんになるというわけはありませんし、ゼロだからといって、絶対大丈夫とはいえません。どんな人でもなる可能性がある病気なのです。そして、残念ながら乳がんの予防方法はあります。早期発見・治療が最善の対処法です。しこりが小さいうちに見つけて治療すれば九〇%近くが治ります。決して

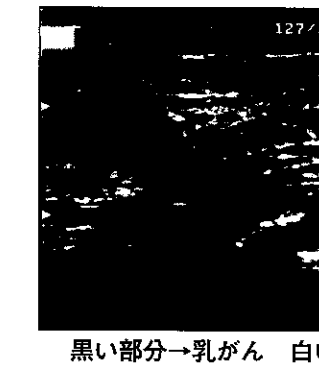
怖い病気ではありません。少しでも早くしこりを見つけるためにも、定期的な自己検査(月に一回)に加え、乳がん検診を最低年一回受けることが大切です。当院では超音波により検査を行い、毎年乳がんやその他腫瘍が発見されております。二年前に乳がん検診を受けたことがない人が、たまたま超音波をやつたところ一センチメートルぐらいの異常な影が見つかり早速精査した結果、乳がんの診断がつき、早期がんだつたためた乳腺の部分切除ですみ乳房と一命を無くさずにすみました(写真)。自己検査の仕方や乳がん健診について、質問や疑問のある方は遠慮なくご相談ください。

本来欧米に多く見られたが、最近日本でも年々増加してきて、今では日本女性の二五〜三〇人に一人の割合で乳がんになるといわれています。

その発生原因の一つにエストロゲンという女性ホルモンが深く関わっており、食生活やライフスタイルの欧米化がエストロゲンの分泌に影響しているためだと

参考にして下さい。

1、年齢三五歳以上



黒い部分→乳がん 白い部分→乳腺 10.7mm×7.8mm

逆流性食道炎

原田 佐田美

食後や空腹時に胸やけや胃の痛みや飲み込みにくいなどの症状があるのは誰でも経験することですが、それがひどくなると夜間の痛みが出たり、物の摂取できなくなったりして、外来受診をされるかたが最近多くなってきました。胃の疾患を疑って色々検査をしてみてもハッキリと診断がつかないことがあります。

この中の多くに逆流性食道炎によるものがあります。逆流性食道炎は、胃液が食道に逆流して食道壁に炎症などを起こすことにより「胸やけ」「つかえ感」「胸痛」などの症状が起ります。中でも「胸やけ」は最も多い症状で、毎食後起こることが特徴です。また、喉のつかえ感や夜間のせきなど耳鼻科や呼吸器科にまたがる多彩な症状もあります。もっとも多いものは胃液が口や喉にこみ上げて酸っぱい感じがする「胃酸」です。原因としては、食事の欧米化による脂肪摂取の増

加や高齢化による食道下部の括約筋の緩みや肥満や背中の湾曲による胃の圧迫やピロリ菌を除菌したことにより胃酸分泌が多くなることなどが考えられます。逆流性食道炎にかかりやすい状態の一つに、横隔膜にある食道を通す穴が緩んで胸部内に胃の一部が持ち上がりその中へ陥入する食道裂孔ヘルニアが合併することがあり、胃の内容物が簡単に食道に逆流しやすくなります。紛らわしい病気に狭心症、心筋梗塞、気管支炎、肺炎、縦隔腫瘍などがあります。

診断の為に当院では、まずバリウムによるX線検査、内視鏡検査を行いさらに狭心症、心筋梗塞などの鑑別に心電図や胸部レントゲンなどをおこないます。治療には、胃酸を抑える薬（プロトンポンプインヒビター）が有効です。他にも胃酸を中和する薬や胃の運動を強め逆流を抑える薬や粘膜保護剤を併用するこ

ともあります。日常生活改善も重要です。前屈みの姿勢、排便時の力み、ベルトや帯でお腹を締め付けるなど腹圧をかけることを避けましょう。

脂肪の多い食物、チョコレートなどの甘いもの、柑橘類、コーヒ、紅茶、香辛料、アルコール、たばこなどは胃酸の分泌を高めやすいので注意しましょう。過食に注意し「あつさりしたものを適量」とどめ、胃酸が逆流しないように食後1〜2時間は横にならないでください。就寝時、胸やけが強い場合は夕食を少なめに胸の中央部から上を高くして寝ると効果的です。横向きに寝るときは、右を下にして寝ると逆流をおさえることができます。

ぬれマスクで風邪予防

中條 綾

湿の効果をもち、また下気道の粘膜を乾燥から守る効果もあります。ぬれマスクはフィルターの役割をするだけではなく、加湿器の役目も果たしてくれるのです。水分のプールを気道の入り口に置くことで吸気によって水蒸気を気道全体に行き渡らせ、乾燥による気道の炎症を防ぐことができます。そうすることで、上気道の免疫力を高め、ウイルスの繁殖

風邪の予防といえば「手洗い、うがい」が一般的ですが、マスクの着用も予防策のひとつです。ここでは、そのマスクをぬらして使用することで、もっと効果があることを紹介します。

風邪の発症は、睡眠中の上気道の乾きに関係があるといわれます。寝る前に「ぬれマスク」を使用することによって、上気道に睡眠中、自動的に湿度を与える加

勢、排便時の力み、ベルトや帯でお腹を締め付けるなど腹圧をかけることを避けましょう。

甘いもの、柑橘類、コーヒ、紅茶、香辛料、アルコール、たばこなどは胃酸の分泌を高めやすいので注意しましょう。過食に注意し「あつさりしたものを適量」とどめ、胃酸が逆流しないように食後1〜2時間は横にならないでください。就寝時、胸やけが強い場合は夕食を少なめに胸の中央部から上を高くして寝ると効果的です。横向きに寝るときは、右を下にして寝ると逆流をおさえることができます。

この様な症状でお悩みの方はお気軽にご相談ください。

を防ぐことができ、風邪をひいたとしても軽くすませることができるようになります。

また、花粉症で鼻が詰まってしまったり、喘息で息苦しくなり口呼吸になってしまったり、汚い空気が、空気清浄機の役割をする鼻を通らずに、直接気道へ入ってしまう為に、二次災害のように風邪をひきやすくなってしまいます。寝る時だけでなく起きていた時に「ぬれマスク」を使うこともおすすめします。マスクをぬらしてもいいですし、ぬれたガー

を軽くすませることができるようになります。

カラダとココロを元気にする

佐々木 美重子

心身を健康へ導く笑い

誰かの優しい笑顔を見ると、私達はホッと安心したり、何だか嬉しい気持ちになります。例えば赤ちゃんが楽しそうに笑っているところを見ると、何だか自分まで楽しくなってくることもあります。そんなふうには、笑顔に接することによって癒される私たちですが、実は笑っている本人にも、さまざまな効果があるのをご存知ですか。

笑いで免疫力をアップ

私たちが笑うと、まず脳が刺激され、そこから神経へ伝わり免疫機能活性ホルモン（神経ペプチド）が活性化されます。また、これと結びついて、NK（ナチュラルキラー）細胞は白血球の一種類であるリンパ球で、ガン細胞や細菌に感染した細胞を死滅させるという力があります。つまり、笑うと免疫力が高まり、ガンなども含むさまざまな病気に対して強い身体ができるのです。

この「ぬれマスク」と併用して、手洗いうがいは、水を喉の奥のほうまで行き渡らせ、数回くりかえし、1分間ぐらい行なって下さい。そうすることで、風邪になりにくくなります。

顔を普段あまり使われない筋肉がたくさんありますがこの筋肉を効率良く使いい、張りのある肌がつくれるのが笑う動作です。笑うとシワが増えそうだからと笑うのを遠慮していると、かえってシワが増える結果になります。また、笑いには自律神経を活性化させる作用もあるため、安らぎや安心感を与える副交感神経の働きを良くするので、リラックス効果は大きくなります。さらに、笑う時には腹筋も使い、血中の酸素濃度が増加し、内臓の働きも活発になるため、運動不足を感じたら、まずは積極的に笑うようにしてみるのも手です。

泣きたい時には、思いっきり涙を流そう

いくら笑うことが健康に良いとわかっていても、どうしても笑うことができない時だってあります。そんな時には無理して笑おうとせず、思いっきり泣くのをおすすめします。涙にはさまざまなストレス物質が含まれていて、泣くことにより、これら過剰になったストレス物質が排出され、自律神経がコントロールされるという役目を果たしているのです。時には大笑いしたり、また時には思いっきり泣いたり、いつでも何かに感動できる豊かな感性・感情を持ち続けることが、美しく健康でいる秘訣なのかもしれません。

医療従事者として

長江 真美

私が医療に興味を持ったのは、高校時代に始めた歯医者アルバイトがきっかけでした。

その際、受付の方の患者さんに対する優しい笑顔と、親切な対応に接し、私も将来患者さんが安心して治療を受けられる様に手助けしたいと思うようになりました。

そして、高校卒業後、医療事務の専門学校に入学し基礎的知識や点数計算、秘書実務などを学んでいくに従い、さらに興味が増し医療事務という仕事を私の

音楽療法について

中野 加奈子

私が最近関心を寄せている音楽療法について話したいと思います。音楽療法とは、音楽を用いている病気を治療する方法のことで最近多くの医療施設で取り入れられるようになってきました。音楽を聴くと、不安、心配から開放され、心身がリラックスし、よく眠れるなどの効果が得られます。この状態の脳波を計って分析すると、禅宗のお坊さんが座禅を組み、瞑想をしている時の脳波に近いことが明らかで、α波が非常に高く検出されることから、人間が瞑想などをして心が落ち着いているときの状態になっていることが分かります。

好きな音楽を聴くと、体の末端の毛細血管が拡張して皮膚の温度が上昇したり、筋の緊張度が軽減する現象が見られ、精神的なくつろぎをもたらし、それが人々

仮面高血圧

木村 絹江

一生の仕事にしたいと思い、今年の春に当院に勤務しました。今はまだまだ先輩方の手を借りなければ十分な事は出来ませんが、一日も早く患者さんの名前と顔を覚え、笑顔と思いやりの心を持って接していきたいと思っています。

日々努力して、先輩方と協力し合い、患者さんが安心して治療を受けられるようにサポートしていきたいと考えていますのでご意見、ご指摘などございましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

診察室で測った血圧が正常な人でも、日常生活において高血圧が認められることがあります。これを、「正常血圧に仮面をつけた高血圧」という意味で「仮面高血圧」と呼ばれています。

仮面高血圧は治療がうまくいっていないように見えるため、気づかないまま放置されて、知らないうちに心肥大などの臓器障害が進んでしまい脳卒中や心筋梗塞が発生しやすくなります。仮面高血圧は、早期に血圧が高くなりやすい特徴があり、夜間から早朝にかけて血圧が高くなる「夜間持続型」と、寝ている間の血圧は正常

といわれます。自分の感情と素直に向き合って、気が済むまで泣くことで自然に心が上向いてきます。それに合わせて音楽もだんだんと明るい曲に変えていくと、元気になってきます。音楽療法と聞くと、クラシックを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、必ずしもクラシックが効果的というわけではありません。音楽の原点は「声」といわれますが、気持ちが悪く落ちている人のゆったりと穏やかな話し声、例えば幼い頃に聞いた母親が子供に優しく語りかける声は、子供に安らぎを与えます。心を安らげるには、ゆったりしたテンポで抑揚の少ない、アルト領域の音楽が良いと言われます。

日本人には、クラシックよりも小さい頃から慣れ親しんだふるさとの歌や童謡、子守唄などが合っているようです。それ

ですが、起床してから急激に血圧が上昇して高血圧の状態になる「早朝上昇型」の二つのタイプがあります。

心肥大や蛋白尿が検診などで指摘され、医療機関に来院されて、診察室で測っても特に血圧が高くないという場合には、仮面高血圧の可能性ががあります。仮面高血圧を発見するためには、家庭での血圧測定を朝と夜の二回測定します。血圧計は上腕で測るものを使いましょう。入浴や飲酒をする前に測ります。測定法は色々ですが二分程間隔を空けて二度測定し、二度目の値を記録することをお勧めしま

す。既に降圧薬を服用している人は薬を飲む前に測定しましょう。

早朝高血圧の人は、血圧が高くなるのを防ぐためにも、朝は時間の余裕をもって行動したいものです。生活習慣を改善する事も、脳卒中や心筋梗塞を防ぐのに役に立ちます。具体的には、食塩の摂取量を減らす、減量して肥満を解消する、ストレスを解消するなど心がけられます。

また、降圧薬の種類や薬のタイミングの変更が必要になることもあります。また、ヘビースモーカー、仕事に追われている人、ストレスの多い人、心肥大や腎障害のある人などは要注意です。まず医師に相談しましょう。

2番の第3楽章

ロック系の曲

【憂鬱な時】

特徴：金管楽器演奏やコーラスなどが華やかな音楽

選曲例：バッハの「カンタータ214番 k i r o r o「長い間」

【漠然とした不安を感じる時】
特徴：明快な旋律でリズムカルな音楽（舞曲など）

選曲例：ヨハン・シュトラウス父子のウインナ・ワルツ
スィング・ジャズ
松任谷由実「やさしさに包まれたなら」

選曲例：バルデイの「四季」
坂本龍一「energy flow」

【イライラするとき】
特徴：旋律、リズムともに激しい音楽を大音量で

選曲例：ラフマニノフの「ピアノソナタ

以上、音楽を聴いて、健康になりますよう。

介護保険の利用法 廣本 礼子

介護を家族だけで行うのでは限界がある為、広く社会全体で支えていくことが必要になってきました。そのためにつくられたのが「介護保険」です。

二〇〇〇年四月から介護保険制度がスタートし、四〇歳以上の国民はすべて保険料を支払っています。そのわりには介護保険を利用するタイミングがわからず、利用することになっていませんか？

当院の患者さんでこんな症例があります。(八〇才代・女性)

不眠の訴えがあり、眠剤を処方していた患者さんに、昼間の活動を多くして夜間の睡眠を促す目的も兼ねて通所介護(デイサービス)をお勧めしました。

ご本人は「知らない人と接するのが苦手」とか「自分はまだ人の手を借りるほど弱ってない」という理由などから、かなりためらっておられました。実際デイサービスに通うようになり、趣味を生かすことができたり、他の人と接することにより自分に自信をもち若返り現象がおきるなど、診察に来院されるたびに元気になられている姿をみる事ができます。

これから皆さん自身、または皆さんのご家族が介護を必要となりお困りの際は、ためらわず大橋医院にご相談下さい。

「介護が必要となったら」
「本人またはご家族がお住まいの市町村窓口へ申請して下さい。」

(指定居宅介護支援事業者、在宅介護支援センター、または介護保険施設などでも申請の代行をします。)

訪問調査を受けます。

(市町村職員および介護支援専門員が)本人を訪問して、心身の状態をお聞きします。この訪問の結果は要介護認定の判定材料となります。

かかりつけ医に「意見書」を作成してもらって診察を受けます。

(主治医が作成する「意見書」は要介護認定において重要な役割を担っています。)

介護認定審査会にて審査・判定が行われます。

(申請から原則三十日以内に、認定・審査が行われます。認定結果は市町村から通知があります。)

介護支援専門員がケアプランを作成します。

(ご本人の介護度に合った介護サービスが受けられるよう、介護支援専門員がケアプランを作成します。)

サービス開始。

(介護サービス利用中でも、かかりつけ医は利用者のお身体の具合について支援・アドバイスしていきます。また、ケアプラン内容の見直し等、医師の立場からサ

サービス事業者に適切な指示をします。)

*事故や病気の悪化で緊急に介護が必要となった場合や、介護者の入院等で介護が必要になった場合など、要介護認定前に居宅サービスを応急処置として受けることができます。この場合、利用者はいったん事業者に全額費用を支払い、後に九割の保険給付を受けることとなります。

介護保険は、高齢者が一人ひとりの目標を立て、皆さんが「最も幸せな人生の状態をつくっていく」ための制度です。どんどん利用しましょう！

日本人の食生活と健康について

永井 里佳

日本人の平均寿命は戦後著しく伸び、一九八六年に男性七五才、女性八〇才を超え、その後も少しずつ伸び現在は世界一になっています。その理由の一つとして、米を主食とし、新鮮な野菜や大豆製品、魚、海藻などを副食とする伝統的な食習慣と、欧米から入った獣肉や乳製品などの高タンパク質の食事方式とが、うまく調和したことが挙げられます。

日本人の食事は伝統的に主食・おかず・汁物と言う、いわゆる一汁三菜が基本で炭水化物から、エネルギーを得る率が高く、一方欧米型の食事は動物性食品を中心に肉を消費するの時間が長くなります。しかし、最近の傾向として、日本

口内炎

伊東 紋巳

口の中が腫れて物を食べると沁みるなどの訴えで来院される方が時々あります。この中でアフター性口内炎と呼ばれるものが圧倒的に多く認められます。それは口の中に浅い潰瘍が形成され、食べ物に触れると強く痛みが生じます。一〜二週間ほどで完治しますが、何度もくり返し再発する場合は特に再発性アフター性口内炎と呼び、重大な病気の初期症状のこともあるので注意を要します。

原因はよく分っていませんが、睡眠不足時、身体の疲労時に発生しやすく、ストレス、栄養の偏り、鉄分、ビタミンB

不足、免疫や消化器系の不調などが誘因になると言われています。女性では出産後や月経時などによくできます。また、遺伝的な要因やできやすい体質があるなどの説もあるようです。

ランスを。

・ご飯などの穀類をしっかりとり。
・野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
・食塩や脂肪は控えめに。
・自分の食生活を見直してみよう。
・おいしい食事を味わい、家族の団らんや人との交流を大切にして、楽しく、正しく食事を摂ることは、健康で長生きできる秘訣です。

日本人の食事は伝統的に主食・おかず・汁物と言う、いわゆる一汁三菜が基本で炭水化物から、エネルギーを得る率が高く、一方欧米型の食事は動物性食品を中心に肉を消費するの時間が長くなります。しかし、最近の傾向として、日本



色の感情効果

堀 真由美

普段あまり意識することはない生活の色ですが、人間は外界からの情報の八〇%以上を視覚に依存しているといわれています。目で認識する色は嗅覚や聴覚以上に人に大きな影響を与えます。ここでは、色の感情効果をご紹介します。思います。

〔赤〕 力強い、暖かな、エネルギー、勇敢、断定的を意味します。赤は興奮色なので元気になりたいときや、体力、気力をつけたいときに最適です。

〔ピンク〕 優しい、幸福、育むような、親切な、穏やか、思いやりがあります。薄いピンクは情緒を安定させ、心を穏やかにしてくれます。少し濃いピンクは気持ちの落胆や不安をやわらげ、心を高揚させる効果があります。

〔オレンジ〕 楽しい、愉快な、活気、元気、ユーモラス、創造性、喜びいっぴ

いの色。心を自由に解放し、家庭的な団樂を盛り上げ、ハツラツとした気分になれる心のビタミン剤です。

〔黄〕 幸せ、明るい輝き、活気、楽天的陽気で広がりのある色。黄色の波長は脳を刺激し、運動神経も活性化させるので消極的な気分を一掃したいときにおすすめの色です。

〔グリーン〕 調和、リラクゼーション、安全、誠実、安らぎを得たいとき、リラックスをしたいときに最適な色です。

〔黒〕 神秘的、保護、不安 外の世界から、自分自身を守りたいときに。黒は自分を出したくない時に身につけたくなる色でもあります。

〔ブルー〕 信頼、希望、落ち着き、静寂 安心 淡いブルーは、高ぶった気持ちをクルルダウンさせたいときによく効きます。

反対に濃いブルーは気持ちを前向きにしたいときに、側に置くとよいでしょう。

〔紫〕 精神的、創造性、直感的、神秘的 紫は精神に深い影響をもたらす、右脳と関連して直感や想像力をかきたてる色。芸術的なものや美へのインスピレーションを高めます。

〔白〕 平和的、冷静、清潔、奉仕、献身 神聖で、純粋なイメージを持ち、精神の緊張も感じさせます。距離感をもつ白は、考える余裕を自由に作り出すことのできる色です。

〔茶〕 大地、安定、安全、落ち着き、安らぎ。大地をイメージさせる茶色は不安定な心を落ち着かせくつろぎ感を与えてくれます。 以上のように色ひとつひとつのパワーを十分に理解して生活に取り入れ、心を明るく健康になりましょう。

います。甲状腺腫（のどが腫れる）・頻脈（心拍数が100回/分以上）・眼球突出があればほぼ確定診断がつかめます。 【顔を動かさずに目で物を追うことができない】 脳の中に異常が生じたりすると外眼筋麻痺などが起きる可能性があります。脳腫瘍や脳卒中などうたがいます。

どうでしたか？ 肝臓や血液、脳の神経の異常を、目を見ることでわかるなんてすごいですよね。一つの症状が隠れた病

気を見つけたす手掛かりになることがあ

認知症

津波 昭美

認知症とは、ごく普通に社会生活を送ってきた人が、高齢期に慢性的脳障害に陥り、判断能力が低下して毎日の社会生活が出来なくなることです。

認知症には原因不明の脳の萎縮によるアルツハイマー型と脳梗塞や脳出血による脳血管性などがあります。症状は一般的な物忘れと違い「物を忘れたこと自体を忘れてしまう」ため、周囲が指摘しても思い出せません。

食事を例にとると、昼食を食べた事は覚えていても、何を食べたかを忘れてしまふ事は老化現象としてよくある事です。認知症の場合は、食べた事自体を忘れてしまいます。食事をしたのに「まだ食べていない」「作ってくれない」などと言います。物を置き忘れた時などは、「盗まれた」などと騒ぐこともあります。

予防には脳の活性化が必要です。それには脳が持っている機能を十分に使いこなし、知的機能の低下した部分を補い全体の機能を保つことです。

ります。常日頃から自分自身や相手をよく観察することが大切となります。それにはまず、普段の自分の状態を知ることからはじめてみましょう。

もし、該当するような症状がありましたら受診されることをお勧めいたします。ご質問、ご相談はお気軽にどうぞ。

- 1、人との交流を楽しむ
- 2、自分なりの役割を持つ
- 3、好奇心を失わない
- 4、創造的な趣味を持つ
- 5、活動的な生活を送る
- 6、生活習慣病を防ぐ

認知症を早期発見するポイント

- 1、同じ事を何度も言ったり聞いたりする。
- 2、置き忘れやしまい忘れが目立つ。
- 3、蛇口などの締め忘れが目立つ。
- 4、日課をしなくなった。
- 5、以前あった興味や関心がなくなった。
- 6、時間や場所の感覚が不確かになった。
- 7、ものの名前が出てこなくなった。
- 8、だらしなくなった。
- 9、ささいな事で怒りっぽくなった。
- 10、財布やお金、物品が盗まれたと言うようになった。

看護する人の対応や知識によって症状の進行が、大きく異なる場合もありますので、症状に気付いたら医師に相談する事をおすすめします。

目を見てわかる病気

柴田 愛

目を見てわかる病気、皆さんはどんな病気を思い浮かべますか？ 本文では目の異常を見ることの大切さにつき述べてみます。重大な病気でも眼をみて早期に発見でき、早期診断に結びつくことができます。

【眼球結膜（いわゆる白目）が黄色い。】

医療用語で「黄疸」と言います。これはビリルビン（胆汁色素）という胆汁の主要な成分が血中で増加することにより

起こります。急性・慢性肝炎、肝硬変、総胆管結石、胆管がん、溶血性貧血などの病気の症状として現れます。

【眼瞼結膜が白くなる】 貧血を疑います。貧血とは赤血球数が減ったりその力が弱くなった状態を言います。

【眼球が突出している】

甲状腺機能亢進症の可能性がります。その中でバセドウ病が広く知られて

