

# 滝田医院ニュース 第30号

〒022-0001 大船渡市末崎町字平林75-1 滝田医院 電話0192-29-3108 内科(循環器、呼吸器、消化器)  
院長 滝田有(たきた たもつ):医学博士・日本内科学会認定総合内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医

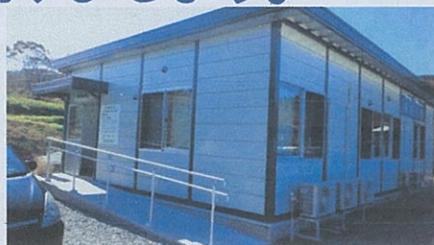
## ハイライト:

- 3月16、17日(金・土曜日)は臨時休診となります。ご了承ください。なお4月も臨時休診があります。ホームページやケータイサイトをご覧ください。http://takita.webmedipr.jp/
- 肺炎球菌ワクチンの公費負担は3月いっぱい終了します。当院患者さんのうち、満70歳以上でご希望の方は早めに申し込んでください。
- 慢性の病気で定期的に受診される方は、予約制にご協力ください。
- 「津波前の細浦・風景写真」のファイル:待合室にて好評展示中

## 自分の体温を測りましょう。

だいぶ下火になりましたが、この冬はインフルエンザが大流行しました。家族がインフルエンザに罹った時に、自分も体がだるかったり、寒気がしたり、体の節々が痛かったりして、「自分もインフルエンザではないか?」と心配して来院する患者さんも多く受診しました。しかし体温を測ると35℃から36℃台の平熱であれば、その時点ではインフルエンザではありません。調子が悪いと思ったらまず自宅で体温を測ってみてください。

また37℃台で、さほど具合も悪くないのに、学校や介護施設



当院仮設診療所の外観

から帰宅すると言われる場合もありますね。この時もすぐに受診する必要はありません。自宅で少し様子を見ても大丈夫です。暖かくして体を休めることが大事です。次の日に熱が上がってから受診しても遅くありません。また体温は一日3回くらいは測ってください。病気でない時でも、体温は朝低めで夕方から夜にかけて高くなるのが普通です。

## 目次:

体温測定は大事です。	1
花粉症対策	1
トマトって?	2
インフルエンザワクチンは効きませんでした!	2
気仙は一つ!	2

●http://takita.webmipr.jp/

●在りし日の細浦・風景写真:待合室にて回覧しています。

## そろそろ花粉症の季節です。

ことしもそろそろスギ花粉が飛び始める季節です。花粉症は、普通の風邪よりも鼻水、くしゃみなどの症状がひどくまた目もかゆくするなど、つらい病気ですね。いろいろな対策が考えられてきていますが、一つの方法として、花粉が飛び始める前に(症状が出る前に)、薬(抗アレルギー薬)をのんでおいて、体の抵抗力をつけておこうというやり方があります。こうすればか

なりの予防効果が期待できます。また抗アレルギー薬は効き目に個人差が多いので、「病院で処方されたけど効かなかった」と諦めなくともよいのです。効く薬を探していけばよいのです。ちなみに市販薬(処方箋なしで買える)は「抗ヒスタミン薬」が多いようですが、最近は病院で処方されるのと同じ成分も市販されるようになりました。病院は億劫だという方は薬剤師さんに相談してみましよう。

## トマトは体に良いのか？

最近トマトが大人気です。権威ある大学が中性脂肪を下げてメタボを解消するという動物実験の結果を発表したら、マスコミが飛びついたのです。もちろんケチをつける気は毛頭ありませんが、報道を見て、さらにその影響でスーパーの店頭でトマトが品薄という状況を見て、正直「またかよ」と思いました。確かに食事は人間の健康を考えるうえで非常に重要です。患者さんにも薬のみに頼るのではなくもう少し食生活を見直してほしいと思っています。しかしここ数年の「これが良い」となったら世間が飛びつく風潮には疑問を感じます。数年前の納豆から始まって、バナナ、さらにはインフ

ルエンザ予防にヨーグルトが良いとなると、世の中の皆さんは盛んに買い求めます。

逆に、食べ物について「あれはダメ、これは控えめに」と医者と言ってもなかなか実行してくれません。

食事に関しては人は、足し算は得意で引き算は苦手なようです。

糖尿病についても、一般的ではないようなよい食事療法があります。患者さんに伝えてはいるのですが「そんなことは無理だ」と言われてしまいます。ただこの療法は便秘になりやすかったり、大腸がんのリスクも心配です。完全無欠な食事なんてありません。



細浦の蔵と梅の花（金山澤）  
この景色も、もう見れません。

## インフルエンザワクチンに物申す。

せっかく予防注射（ワクチン）をしたのに、インフルエンザにかかってしまった。この不満は患者さんにあると思います。今シーズンは全国的な傾向のようです。ワクチンは数社のメーカーで作っていますが、中身は国の研究所が流行する株を予想して決めますので、どのメーカーのものでもどの医者が打つものでも同じ中身です。

つまり端的に言えば今季は「流行する株の予想が大外れだった」ということになります。だからと言って誰か責任

を取るわけではありません。医療というのはある意味その程度の不確実な事も含みます。今季に限らず、今のインフルエンザワクチンは、血液中の抗体価（抵抗力）を上げるだけの効果しかありません。実はインフルエンザに感染するかしないかは、血液中の抗体価ではなく鼻粘膜の抗体価の多寡によって決まるようなのです。アメリカで一部行われている鼻粘膜経由のワクチン（点鼻する）の方がどうも有効なようです。非常に不確実なものに公費を払うべきなのかどうか？疑問ですね。

### 糖尿病の食事

血糖を上げるものは減らして食べる。それは炭水化物です。米・パン・麺類など主食といわれるものを減らせば良いのです。便秘と大腸がんにご注意！詳しくは診察室で聴いてください。

## 気仙は一つ（平成三陸大津波1周年にあたって）

もうすぐ津波から1年となります。どうも「東日本大震災」という言葉はピンときません。三陸のみならず仙台市や福島県の浜通り、茨城、千葉などにも被害が及んだので「東日本」という名称も妥当なのかもしれません。しかし気仙で亡くなった方々は「震災」で倒壊した建物の下敷きになったわけではなく、「津波」によって溺死したのです。黙祷をささげる時間も本当は地震が起こった時間でなく、津波が来た時間な筈です。それは各地によって異なるでしょうし、特定するのは難しいかもしれませんが午後2時

46分には違和感を覚えます。

「平成三陸大津波」と呼んでいけないのでしょうか？ 追悼式も県と高田市が合同で高田小学校でやるようです。2,000人から集めるそうで大混雑となるでしょう。大船渡市がリアスホールを貸してあげるわけにはいかないのでしょうか？

この期に及んで両市が反目しあっているように見えるのは世間知らずの私だけでしょうか？ 遠く離れた自治体の支援がいつまでも続くわけではありません。気仙は一つになるべきではないでしょうか？