

滝田医院ニュース 第33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

- 7月7日(土)・7月9日(月)は臨時休診となります。ご了承ください。これ以外にも臨時休診はあるかもしれません。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/>
- 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。
- 予約患者さんなら臨時休診を覚えなくとも大丈夫。予約日が休診になった場合はこちらから連絡します。



京都・大原野の竹林

よく噛んで、ゆっくり食べよう。

気仙の人たち、特に家事で忙しい女の人たちは食べる速さは日本一でしょう。といっても、褒められたものではありません。ために普通の感覚で食べて時間を測ってみてください。2~3分で食べてしまう人が大部分でしょう。昔はゆっくり食べるのは「ダメな嫁」と言われた時代がありました。しかし体を考えればゆっくりよく噛んで食べた方が良いでしょう。急いで食べると胃袋がビクビクします。そこで胃酸をいっぱい出して処理しようとするのですが、あなたの胃袋はいつまでも若い(働きが良い)訳ではありません。過

剰な胃酸が胃や食道を荒らしてしまいます。それで胃もたれや胃痛、胸やけが起こってしまいます。また、早く食べるほど自分の脳が満腹感を得られず、空腹信号を脳に送ってしまうのです。このため結果的に食べる量が増えてしまいます。ゆっくりよく噛んで食べることで自分の脳に満腹信号を送ってください。そうすれば少ない量で満足できます。

お箸をいったん置いて50回を目標によく噛みましょう。食事時間は10分以上を目標にやってみましょう。胃薬を減らせるし、ひよつとすると痩せるかも！

目次:

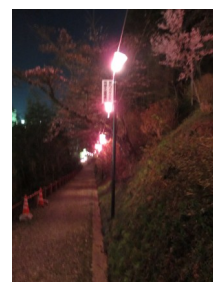
よく噛んでゆっくり食べる。	1
草取りの季節	1
診察室での会話	2
深呼吸	2
医療再生って何?	2

- <http://takita.webmipr.jp/>
- 医師ひとり、職員3人のぎりぎりの布陣で頑張っています。

草取りは重労働です。無理しないで！

気温が上がっています。梅雨も迎え、道端や庭先の雑草が繁茂する季節です。良い住環境を整えるための草取りは良い事なのですが、やりすぎると体に毒です。まず姿勢が不自然です。膝や腰に負担がかかります。胃酸が逆流しやすく胸やけや胸痛を起こしやすくなります。また脱水を起こしやすいです。あの姿勢から急に体を起こした時にめまいを感じる

のではありませんか？立派な作業ではありますが無理は禁物です。あそこまで草を取ろう、とするのではなく何時分までと時間を決めてやりましょう。多少心残りでも時間が来たらやめることが肝要です。また隣の家が草取りしていないと言って非難するのやめましょう。隣の人は自分の体を気遣っているのだ、と思っ



春の天神山公園(盛町)

診察室での、うまくいかないキャッチボール

#「いつから？」(医者)

なぜ早く来ないのかと非難しているわけではありません。同じ症状でもそれが続いている期間によって診断が違ってきます。すると検査や治療も違うことになります。

#「変わり方は？」(医者)、「休みだった」(患者)

体調について聞いています。「何日に来たけど休みだった」という文句は聴きたくありません。事前に通知はしていますし、休んで遊んでいる訳ではありません。

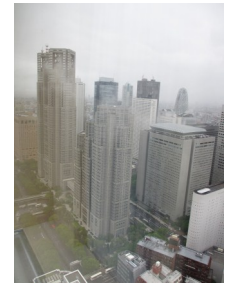
#「鼻水は？」(医者)「鼻水でなくて咳だ」(患者)

医者はあなたの咳の訴えを聞かなかったわけではありません。咳の原因の一つとして鼻水を考えているのです。咳には咳止め、そこまで医者の仕事は単純ではありません。

#「水分を！」(医者)「飲んでいたのだが」(患者)

水分を飲んでいなかったからこうなったのだと言っていない。診察後は水分をきちんととってくださいね、という意味です。

まだまだありますが、テンポよく正確にキャッチボールを行いたいものです。



新宿西口の高層ビル街

深呼吸の勧め

皆さんの生活は「前のめり」になっていませんか？時々立ち止まることも必要です。交感神経を活発化させて、元気に大声で、仕事をどンドンやって、食事はささっと早く食べ、このために動悸がしたり眩暈がしたり夜眠れなかったりしていることが少なからずあるような気がします。

たまにはふっと気を抜いて副交感神経を活発化することも必要です。どんな方でもできる方法は深呼吸です。医者は肺の音を聞くときに聴診器を当てて患者さんに深呼吸をしてもらうのですが、ちゃんと深呼

吸が出来ない人が多いのにびっくりします。口呼吸より鼻呼吸にした方が意識を集中できます。例えば右の鼻から息を吸って左の鼻から息を出すような意識を持つとゆっくりと深呼吸が出来ます。(実際にはそんなことはできませんが)また息を吸って最初に胸を膨らませ最後に腹を膨らませるような意識が良いです。(実際にはそんなことはできませんが)

家でやるときには仰向けになって手足の力を抜いてやってみてください。あなたの家がリラゲゼーションルームに変身します。

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。

気仙の医療再生とは？

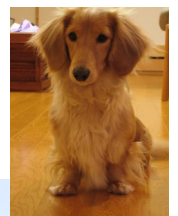
某日、気仙医療再生会議に出席しました。岩手県の医療再生計画をじっくり見ました。気仙では県立高田病院や国保広田診療所の再建の予算はしっかり確保されています。また開業医にもある程度助成金は出してくれる模様です。人件費も県病の医師や看護師さんなどを確保のため予算計上されていました。

でも何かが足りない。

県病への医師供給元である医大の方は、現在の医療情勢では現状以上の医師を気仙に送るのは無理だという事でした。しか

し被災地の別な現実があります。高田では整形外科の医者が欲しい。皮膚科や小児科も欲しい。耳鼻科や婦人科があればなお良い。今、高田や広田が一生涯懸命やっている在宅医療。同じ気仙の中でもその取組には温度差があります。津波は流失したのも大きいのですが、医療過疎と高齢化が進む将来の気仙が一気に引き寄せられました。先日放映されたETV特集「誰に託す医のバトン」は石木院長退職後に今のシステムを永続するのは難しい、新しいシステムが必要だ、と問いかけているようでした。

「医師会」の腕の見せ所、なのでしょうかね？



細浦・滝田医院跡地
被災後は却ってサバサバしていましたが、今は車で通るたびに胸が痛みます。津波で亡くなったうちのワンコに合掌。