

8月 猛暑の中「戦後70年」・・・不戦の誓いを新たに、厳しい目で未来を見つめたいと思います



Paloma de la Paz (平和の鳩)



今夏は厳しい暑さが続いています。猛暑日5日連続（8月4日現在）は気象台観測が始まって以来の記録だそうです。熱中症関連のニュースも相次いでいます。窓を開けて風通しを良くし、はもう現実的ではありません。もったいないと思わず、エアコンを積極的に使って少しでも快適に過ごしましょう。水分の補給も「のどが渴いてから」ではなく、定期的な飲水を心がけてください。さて戦後70年、戦争を経験された方は年々少なくなっています。私たちは、つらい思いに長い間黙して語らなかつた方々が、少しずつご自分の経験を語られるようになっておられることに心から敬意を払います。大正12年生の伯父は、昭和20年、バシー海峡を輸送船で航行中にアメリカ軍の攻撃を受け、沈みました。教師をしていた祖母は、出征の時「お国のために死んでこい！」と送り出し、家で泣いていたことを何回も祖父から繰り返し聞かされました。悲劇は二度と繰り返してはならない、不戦の誓いを新たにす8月です。

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診の予定はありません。

8月17日(月)～20日(木) 巽 休診

8月25日(火)～29日(土) 三谷 休診

同期間は以下ようになります。よろしくお祈りします。

	17	18	19	20	21	22
午前	三谷	三谷	三谷	三谷	三谷/巽	三谷
午後	三谷		三谷		巽	
夜診		三谷	三谷		三谷	
	24	25	26	27	28	29
午前	巽	巽	巽	巽	巽	久保
午後	巽	往診	巽	往診	巽	
夜診		休診	巽		巽	

2. 久々の・・・川柳コーナー

受け付けで 話せば半分 治ってる てっくす

感謝！ スタッフがとても喜んでます

老い生きる 無限の力に 支えられ かえる

支え 支えられ みんなおたがいさま ですね

3. 骨そしょう症の検査の日程

8月は**お休み**です。

9月は **15日(火曜日)午前** です。

4. 7月・8月は大腸ガン検診月間です(再掲)

「便の検査」で大腸ガンの検査が簡単にできます。65歳以上の堺市在住の方は、負担なしで受けることが出来ます。ご希望の方に容器をお渡ししています。詳しくは、受付までお問い合わせください。

【ミタクリ歳時記 漢方薬の保険適応を守るひとこと運動にご理解とご協力を！】



6月10日の日本経済新聞の一面に、「厚生労働省は湿布薬などの『市販類似薬』を公的保険の対象から外す検討に入った」という記事が掲載されました。1976年(昭和51年)に漢方薬に全面的に健康保険が適応されて以来、定期的にこういった動きが浮上りますが、その都度国民の大きな力(反対の署名)によって保険適応が継続されてきた経緯があります。政府の主張の骨子は「湿布や漢方薬といった市販類似薬は処方箋がなくても薬局で買える。ただ処方箋があれば保険が利き、患者の自己負担が原則3割ですむ。」しかし、保険適応の漢方薬(医療用漢方薬)と薬局で売られている漢方薬(OTC製品)とではエキス成分に差があり、より有効性を求めて医療機関を受診し、医師より

処方される漢方薬を服用するわけですが、そこは触れられていません。何よりも、先人の多大な努力によって多くの患者さん、病人さんに役立ってきた医療用漢方薬の役割を、ここで「医療費の伸びを抑える」目的で断ち切ろうというのは困ります。保険適応の継続を求める「ひとこと運動」の用紙を受付に置きました。よろしくお祈りします。

【欣子先生の診察室だよ】



“暑うて暑うて・・・もうしんどいわ！”こんな会話から診察が始まります。“夜、クーラーをタイマー入れて寝ても、切れたら暑くて目が覚めて・・・”とのお話。

特にマンションなどのコンクリートでできた住宅の場合、壁や屋根が日中に熱を蓄え、夜に輻射熱として熱を放出するため、クーラーが切れたら室温が上がり、下手をすると外気温より室温の方が高くなります。壁と屋根の遠赤外線料理されているみたいですね（泣）緑のカーテンや屋上緑化・断熱対策などが必要な場面も出てきますが、なかなか手が出ない場合は、ゆるくでも一晩中クーラーをつけてでも眠れるようにしましょう。私はクーラーの風が苦手なので試行錯誤の上、隣の部屋でクーラーをつけてその風を扇風機で寝室に一晩中回すやり方が快適だと発見したので（笑）そこからは大丈夫です。クーラーをつけたくないときには、せめて扇風機の前に水を張った洗面器をおいてそこに風をあててください（田んぼの風作戦）。不眠で体力を消耗し、免疫力が低下することが熱中症をはじめとする夏の様々な病気を引き起こすので睡眠を最優先させてくださいね。

あとこれだけの猛暑、気になるのは蚊が媒介する病気です。去年はデング熱が東京で発生したことが記憶に新しいですが、このまま猛暑がつづくともラリアをはじめとする熱帯の感染症がいつ日本で発生してもおかしくありません。蚊に刺されないように、また発生させないように植木鉢の水受けの水などをこまめに捨てることは必要です。

あとこれだけの猛暑、気になるのは蚊が媒介する病気です。去年はデング熱が東京で発生したことが記憶に新しいですが、このまま猛暑がつづくともラリアをはじめとする熱帯の感染症がいつ日本で発生してもおかしくありません。蚊に刺されないように、また発生させないように植木鉢の水受けの水などをこまめに捨てることは必要です。

蚊のついでにマダニの話もおきましょう。家庭にいるダニとは全く違う種類で草むらに生息しています。葉っぱの先にひそんでいて、通りがかった動物に乗り移り血を吸います。血を吸うだけならいいのですが、重症熱性血小板減少症候群（SFTS）ウイルスに感染したマダニだと命に関わる場合があります。虫取りやキャンプなど楽しい季節ですが肌を露出しないように、また帰ったら必ずお風呂で全身を確認して身体に食らいついていないか確認してください。長時間吸血していると1cm以上にふくれあがっていることもありますので“急に新しいほくろができたなあ”みたいな感じで張り付いていますから膝の裏・脇の下や足首など丁寧に観察して、万が一見つけたら慌てず皮膚科を受診してください。刺さった口の部分が残らないように特殊な器具での切除が必要です。

まだまだ・・・食中毒や脳梗塞、冷たい飲み物のとりすぎでの胃腸障害・・・などなどありますが暑さのせいでクラクラしてきました～皆様、すこやかに過ごしてください！涼飲料水やイオン飲料水のがぶ飲みで糖尿になるいわゆるペットボトル症候群が増える頃です。まずは大人が買わないこと余計に与えないことから始めて欲しいと思います。

【外来担当医一覧 2015年8月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	