

2024年11月25日発行 たんご協立診療所 たより



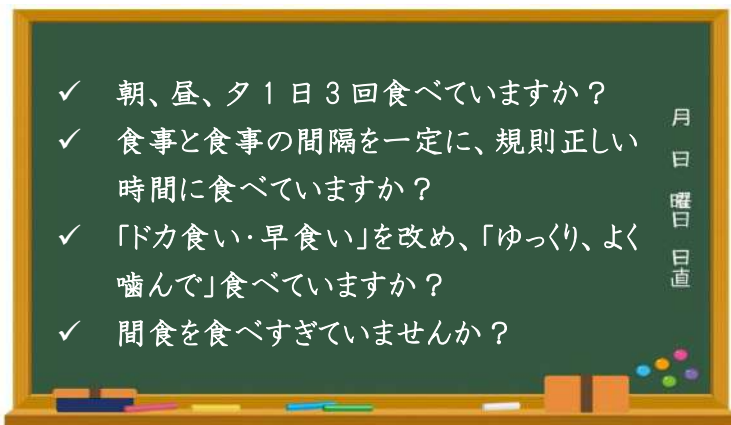
発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

「療養教室」を開催しました

9月25日におよそ4年ぶりとなる「療養教室」を開催しました。

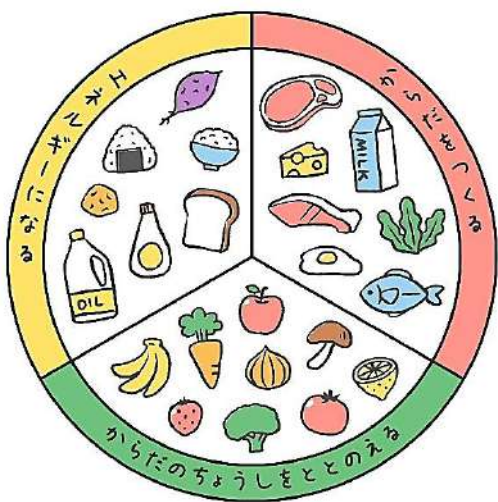
講師に京都協立病院(綾部市)の管理栄養士である森さんと中島さんを迎え、日々の食生活について気をつける点などをお話いただきました。「1日3食を規則正しく摂ること」「間食を控えること」など、健康的な食生活の基本をわかりやすく解説。参加者からは「帰宅途中につい缶コーヒーを飲んでしまうので気をつけたい」「惣菜を利用することが多いが、栄養バランスに配慮したい」「療養教室を定期的に開催してほしい」といった感想が寄せられました。

健康を維持するには、自らの食事を振り返り、変わろうと意識を変換させることが大切です。



- ✓ 朝、昼、夕1日3回食べていますか？
- ✓ 食事と食事の間隔を一定に、規則正しい時間に食べていますか？
- ✓ 「ドカ食い・早食い」を改め、「ゆっくり、よく噛んで」食べていますか？
- ✓ 間食を食べすぎていませんか？

栄養バランスのとれた食事を



みなさんは、食べ物を「赤」「黄」「緑」の3つの色で分類した「三色食品群」という表を見たことがありますか？この表は、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに分類されたものです。3つの食べ物をバランスよく食べることが大切です。ご飯など主食ばかりだと糖質に偏りがちで、おかずだけに頼ると脂質や塩分の摂りすぎにつながります。また、間食をとる際は量に注意しましょう。1日の目安として、160kcal以内・糖質10g以内を意識しましょう。

毎日の小さな心がけが、健康への第一歩です。今の食生活を見直し、無理のない範囲で改善してみてはいかがでしょうか？

こつそ

骨粗しょう症をテーマに医療懇談会を開催



10月10日、峰山町の赤坂公民館で行われた「ふれあいサロン」の一環として医療懇談会を開催しました。

今回のテーマは「骨粗しょう症」。紙芝居形式で進行し、転倒からの右だいたいこつ大腿骨骨折の話をしつかり、予防のための食事や日光浴、骨粗しょう症の患者さんの骨のレントゲン画像や、診療所で実施可能な骨密度検査についてお話ししました。

食べ物の話では、季節の野菜の話で盛り上がりました。後半は骨粗しょう症予防のための体操を行い、水前寺清子さんの「365歩のマーチ」の歌を歌いながらリズムに合わせて足踏み体操を行いました。当日は13名の方が参加し、笑顔あふれる医療懇談会になりました。

いのちまもる中央集會に参加 やまだかずのぶ 看護師 山田和伸

保険証の廃止撤回を求め、日比谷野外音楽堂で開催された「2024.9.26 総行動いのちまもる中央集會」に参加してきました。

この集會には2400人が参加し、京都からは民医連と医労連傘下の単組を含めて45人が参加しました。集會では松元ヒロ氏の講演や各党議員からの応援と共闘のアピール、参加者からの報告がありました。

特に印象に残ったのが、石川労連の参加者の報告です。1月1日の能登半島地震

のあと、本来であればインフラ整備や、できるだけ多くの人に医療を届けるために病院の整備が必要な時に、能登の4つの病院を一つに統合し地域から医療を取り上げる馳知事県政に困惑する県民の声が上がっていることが語られました。また、震災以来いまだに上下水道の復旧ができていない地域があることや、9月21日に発生した線状降水帯による土砂災害でさらに被害が広がっている現状も報告されました。

現在、異常に膨らむ軍事費の一部を災害対策や地域の復興支援に回すことが直ちに必要だと考えさせられました。また、保険医協会の医師からは、マイナンバーカードでの診療に際して7000件ものトラブルが発生していることが報告され、改めて保険証廃止の撤回を求める発言がありました。

集會後は日比谷公園から東京駅までのアピールパレードが行われ、「保険証廃止撤回」「診療報酬・介護報酬の再改定」「軍事ではなく外交・社会保障重視の政治を」と求める声が響きました。



マイコプラズマ肺炎って何??

「マイコプラズマ肺炎」は聞いたことあるけれど、そもそも「マイコプラズマ」って何？ マイコプラズマ肺炎は一般的な肺炎や風邪と違うの？ 「肺炎」とついているので、重い病気じゃないか心配……。

ニュースで見たり身近な方が感染したりして、このようなことが気になる方もいるのではないのでしょうか。

マイコプラズマとは

マイコプラズマは細菌の一種で、正式名称は「マイコプラズマ ニューモニエ」といいます。呼吸に関係する気管支に感染し、風邪、肺炎、気管支炎などを引き起こします。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどを引き起こす「ウイルス」とは異なり、マイコプラズマは「細菌」です。

そのため、マイコプラズマの治療には抗菌薬(こうきんやく)を使用しますが、マイコプラズマには一般的な細菌が持つ「細胞壁(さいぼうへき)」という細胞の形を作る壁が無く、細胞壁に作用する抗菌薬(セフェム系・ペニシリン系など)は効果がありません。

そのため、医師はマイコプラズマに効果のある抗菌薬(マクロライド系・ニューキノロン系)を選んで処方し、治療を行います。



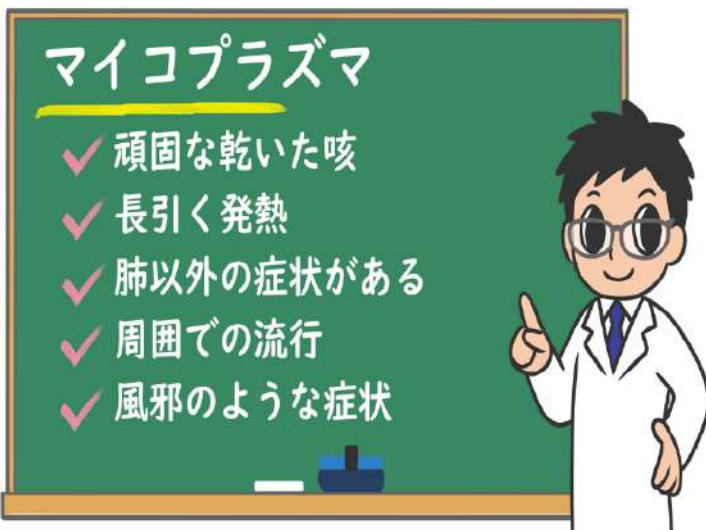
マイコプラズマ肺炎とは？

マイコプラズマ肺炎とは、言葉の通りマイコプラズマによる肺炎のことです。

マイコプラズマ肺炎の代表的な症状は、発熱、だるさ、頭痛、咳(乾いた咳→湿った咳に変化)、痰(たん)、のどの痛み、胸の痛み、皮疹(ひしん:身体のがつがつ)

「肺炎」といいますが、最初は発熱・だるさ・頭痛などから始まり、咳が出るのは症状の出始めから 3~5 日後です。そのため、最初は風邪との区別がつかないケースも珍しくありません。

咳は日にちが経つごとに良くなるどころか、どんどんひどくなります。咳は熱が下がっても 3~4 週間ほど続き、25%ほどの方には胸の痛みも現れます。



また、最後の方は湿った咳(痰の絡むようなゴホゴホした咳)に変化するのも、マイコプラズマ肺炎の特徴です。

風邪との違い通常の風邪は治るまでの期間が 7~10 日ほどなのに対して、咳が長引くマイコプラズマ肺炎は 3~4 週間もかかります。

普通の風邪でも咳が長引くケースはありますが、強い咳が続く場合はマイコプラズマ肺炎を疑って受診しましょう。

マイコプラズマ肺炎も重症化すれば入院治療が必要になるため、医師の指示に従い正しく治療しましょう。

「憲法9条の石碑を丹後に建立する」会の 寄付金にご協力ください。

自公政権は軍事大国化に走り、戦争の放棄を定めた憲法9条の改悪を狙っています。これに対して、日本国憲法9条の条文を刻む碑が全国各地に建てられています。

京都では、2022年秋に舞鶴市、2024年春には綾部市にも建立されました。そこで、私達の暮らす丹後の地にも憲法9条の石碑を建立し、憲法9条の存在を示して、市民のみなさんが平和について考える機会にできればと考えました。

設置場所は「たんご協立診療所」の敷地内を予定しています。コロナ禍・物価高騰のご時世であり誰もが大変な状況ですが、あたたかいご寄付を賜れば幸いです。何卒よろしくお願い致します。



写真はイメージです。

「憲法9条の石碑」を丹後に建立する会 実行委員長 川崎繁

- ・ 募集目標額 50万円（一口1,000円、何口でも可）
- ・ 申し込み方法 仮申込書をご記入の上、寄付金と一緒に診療所窓口までお願いします。

尚、仮申込書は待合室の署名コーナーに置いてありますのでご協力ください。
また、玄関ホールにも募金箱を設置していますのでご協力をお願いします。

年末年始診療体制のご案内

年末 12月28日(土) から年始 1月3日(金) まで休診します。
尚、1月4日(土)から通常通り診療を行います。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

金	土	日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2	3	4
通常 通り	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診	通常 通り