

だれでも いつでも
安心してかかれる
医療を

ひのた新聞

発行所
日野台新聞
編集委員会
連絡先 日野台診療所内
81-6175

よかった 楽しかった 健康まつり

笑い 体もぐんぐん

わかりやすい講演 「大気汚染と花粉症」 大好評

協力会日野支部と日野台診療所は、四月二十七日、日野台四丁目地区センターで「第五回健康まつり」を開催。いきいき体操、ながいき人生ゲームを盛り込み「大気汚染と花粉症」に学び、豚汁、おにぎりに舌つつみをうちました。

○)○
まったく

知らなかった
程々保 月館ユキ
安田明正先生の

「大気汚染と花粉症」の話は聞き、花粉症は、杉の花粉だけによるものではなく、ジューゼルの排



笑顔でいきいき体操 (4月27日)



講演する安田明正先生

気がするなど空気汚染され、それも原因で症状があらわれるのだということ。私は、まったく知りませんでした。先生の話を聞き、良くわかりました。

☆)☆
笑いまじえた
いきいき体操
日野台 坂下作市
「大気汚染と花粉症」について、わかりやすく話をされ、よくわかりました。それから、社教センターの中能(ななか)さんの笑いを交えた、いきいき体



おいしそうなおにぎりも用意された「健康まつり」

操の指導。

その後は、豚汁とおにぎりを食べたりながいき人生ゲームなどで楽しい時を過ごし、参加して良かったと思います。

とても豚汁
おいしかった

程々保 今井ゆき子

花粉症の話は、ていねいにきめ細く話されたので、よい勉強をさせていただきました。

豚汁は、塩分ひかえめに味つけされて



子どもとお母さんも参加

いたので、とてもおいしかったです。

△)△
思う存分
体を動かした
笑いました

また、この他にも「いきいき体操は、なんとなく背筋が伸びたような気がしました」「花粉症の話は声がよくとおり、聞きやすく、参加して良かった。豚汁は満点でした」「いきいき体操で、思う存分体を動かして、笑い楽しかった」「安田先生の話は、ていねいで年寄りむきに説明されたので、よくわかりました」など健康まつりに参加した仲間が、感想を語っていました。

大気汚染やめさせよう

□ ジェルの排気ガスも花粉症・肺癌の原因 □



わかりやすく講演する安田明正先生

大気汚染とスギ花粉症とどんな関係があるのか、はじめで知りました。スギ花粉がトラップやバスなどのジーゼル車が排出する、あの黒い煙と結合すると、化学反応を起し、鼻や喉の粘膜を冒し

花粉症症状が起るスギ花粉だけでは花粉症になりません。しかも、ジーゼル車の排気で汚染された空気を肺に吸い込んで、肺が冒されると肺癌になり、肺癌の細胞は非常に細かくて、肺から血管の中に

入り、血液と一緒に全身にまわってしまふのです。

肺癌の初期はなかなか発見できず、発見された時はすでに手遅れだぞつです。今、肺癌で死亡する人は、除々に増え

ていて、十年後には胃癌と同じ死亡率になると推定されています。

今すぐジーゼル車の排ガス規制の運動をみなさんと一緒に起さなければと、強く思いました。

(小林南雄)

救急医療の豆知識

-2-

下痢をして医者にかかるると、水分をよくとるように言われますね。

一体どの位水分をとった方がいいのでしょうか。

一回下痢をする

と、約二百mlの水分が急速に奪われ

作は消耗します。

したがって、下

痢一回に二百ml以上の水分と考えて下さい。湯冷まし

下痢したら水分をい

細菌性大腸菌による下痢

スポーツ飲料、薄い番茶、ウーロン茶など、室温以上で飲んで下さい。

ゴクゴクと一気

に飲むと、そのままトイレへ直行と

言うこともあるの

で、ゆっくり少量

を飲むように飲んで下さい。

大人も子どもも量は変わりません。

下痢をした時の

食事は、下痢に合わせるとれと言われ、水みだいな便の時は水分だけ。便の硬さに合わせ、粥やうどんを煮て下さい。

最近では、細菌性大腸菌による下痢がふえていきます。しつこい下痢の時は、医者にかかり、薬をもらって下さい。

(山岸文子)

診療時間と医師名

変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土	
午前 9:00~12:00	佐々木 (内科)	高橋 (内科)	佐々木	佐々木	松村 (内科)	佐々木 児島	3 2-4
午後 2:00~4:00	休診	安田 (内科)	休診	佐々木	休診	休診	
夜間 5:30~7:30	休診 (内科)	休診	()	休診	上田	休診	

	月	火	水	木	金	土	
午前 9:00~12:00	佐々木 (内科)	高橋 (内科)	佐々木	佐々木	松村 (内科)	佐々木 児島	1-3-5 2-4
午後 2:00~4:00	休診	安田 (内科)	休診	佐々木	休診	休診	
夜間 5:30~7:30	休診 (内科)	休診	()	休診	上田	休診	

川柳雑詠

日野三百谷島ナミ子

合格証一揆(ばう)を 弾ませる。

新しい遊びは園児に教えられ

気乗りせぬお見合話実つない

組数字一字ちがいで夢が逃げ

いずみ・しらゆり班

グリーンクラブ班
五月十六日 附二時
長谷川秋郎宅

コスモス班

五月十七日 附二時
日野台三丁目地区センター

虹の会

五月二十日 附二時
夕摩平東集会所

はまゆう班

五月十五日 附二時半
日野台四丁目地区センター
誘い合せて、多く参加
しましょう。