

いつでも だれでも  
安心してかかれる  
医療を

# ひのだい新聞

発行  
健生会・日野台診療所  
健生会協力会・日野支部  
連絡先\*81-6175

## あけましておめでとう ございます

～ひとりひとりの願いが

かなえられる年に～



かじお  
西條 淑子

協力会日野支部 支部長

ける努力を」

『共に手を取り合い良い医療を受



「私、上手につけるかしら？」  
「すごい、お餅が伸びるわ！」  
(昨年12/18の餅つき大会)



平塚 文字

日野台診療所 所長

る努力を」

『自分の体のことは自らが良く知

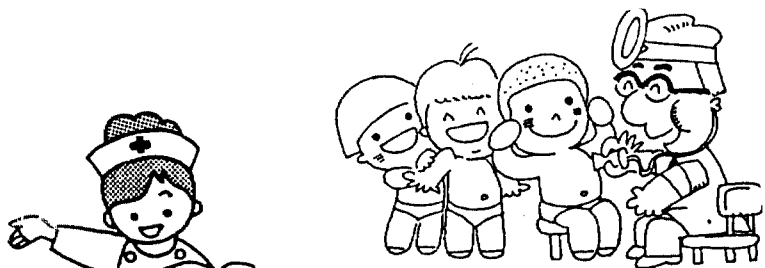
す。あけましておめでとうございま  
今年も皆さんのより良い家庭医  
になれるよう、努力したいと思  
ます。家庭医の役割は、(一)普  
段の健康管理(二)急性・慢性疾  
患の治療(三)検査、治療のため  
に必要な場合は専門医をきちんと  
紹介する(四)在宅医療(往診)  
をする(五)施設入所が必要な場  
合は相談にのる、等種々です。

何よりも大切なことは患者さん  
が、聞きたいことをきちんと聞き、  
納得されることだと思います。検  
査結果も医者まかせにせず、自分  
で理解してほしいと思っています。  
自分の体は自分で管理する、そし  
てその手伝いをするのが家庭医で  
す。  
今年もいっしょに頑張りましょ  
う。

新しい年になりました。  
昨年、健生会と協力会代表が宮城  
県塩釜市にある『坂病院・友の会』  
の活動を見学、交流するツアーに  
参加しました。  
院長挨拶の中で「先般仙台市内  
で大きなガス爆発があり、複雑骨  
折と重度火傷の怪我人数人が運び  
こまれた。仙台には国公立の大病  
院やゼネコンがらみで摘発された  
市長自慢の大センター病院もある  
のに、『こんなに遠くまで・・・』  
の質問に『処置はここが一番』と  
救急隊長は言った。チームを組ん  
だ必死の治療の甲斐があって、全

員無事退院・・・。」と、語られ  
ました。会場は感激の拍手で湧き  
ました。赤い病院と言われながら、  
八十余年の歴史を刻んでいる『坂  
病院』と『友の会』の皆さんの笑  
顔が素敵でした。バス二台でみち  
のくの塩釜まで行って学んだもの  
の大きさをしみじみ思いました。  
協力会の皆さん、私たちも一病  
あってもなくても、共に手を取り  
合い、良い医療を受ける努力をし  
ようではありませんか。

# ミスター呼吸器・川上先生の『かぜの特徴と予防』



古くから「かぜは万病のもと」と言われているように、乳幼児や老人など免疫力が低下している人がかぜをひくと肺炎に進展してしばしば命取りになることがあります。かぜといっても軽視する事なく、早期の対処が必要ということ

かぜの九割はウイルスが原因と言われています。ウイルスには、ライノウイルス、RSウイルス、エンテロウイルスなどがあり、流行があればインフルエンザやマイコプラズマの関与が多くなっています。

かぜの症状には次のようなものがあります。まず上気道の症状としては、鼻症状(鼻汁、鼻閉塞感、くしゃみ)、咽喉頭症状(乾燥感、咽頭痛、嘔声)があります。そして全身症状としては、頭痛、倦怠感、発熱、悪寒などがあります。

ウイルスだけの感染でしたら数日で回復することが多いのですが、二次的に細菌感染を生じると症状が長びいたり、さらに進展していくこともあります。これが注意しなければならぬことなのですが、患者さん自身ではなかなか判断しにくいので、早目に診療所を受診されたほうがよいと思います。

一番良いのはかぜをひかないことなのですが、一般的な予防対策には次の九ヶ条があります。

- 一、十分な睡眠をとる
- 二、身体を鍛える
- 三、厚着をしない
- 四、汗をかいたままにしない
- 五、偏食をしない
- 六、室内の換気を時々する
- 七、部屋の湿度に気をつける
- 八、必要以上に出かけない
- 九、帰宅時のうがい、手洗いの励行

この冬もかぜが流行すると思いますが、できるだけかぜをひかないよう、もしひいたとしても早目に治すように心がけましょう。

## ドクター紹介

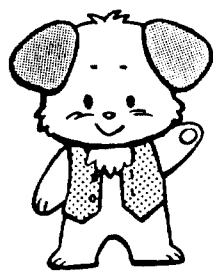
元岡 和彦先生(木 午前外来) 「循環器外来を担当することになった元岡です。生まれは三多摩の狛江。日野と同じく緑豊かな所です。よろしくおねがいします。」

西谷 雅彦先生(木 午後往診) 「出身地は青森県。趣味は旅行です。あけましておめでとうござい

ます。昨年春までここで往診を一年間していました。またここで往診担当となりました。毎週木曜日に皆さんのお宅へおじゃまします。よろしくおねがいします。」

## 今月の班会

\*虹の会 一月十七日(月)  
午前十一時半  
多摩平団地集会所



新年を迎えて  
編集集部より

新年おめでとうございます。「ひのだい新聞」も皆様の新聞として可愛がって戴いていつの間にも今年一月号で六十九号の発行となりました。今年の日本は、政治的・経済的に新しく生まれ変わろうとしております。医療を始めとし、福祉環境も世界の国の模範となるよう皆様と共に引き続き力を合わせて努力いたしましょう。一人一人の力を合わせて。

\*佐々木 弘子先生からのメッセージ\*

明けましておめでとうございます。

この度、私は健生会を退職し小さな医院を開業いたします。在職中は、皆様方に大変お世話になりました。八年間の健生会在職中、六年間は日野台診療所に勤め、医局では日野台診療所担当の医者という評価をいただきました。そして日野台診療所では多くのことを学ばせていただきました。地域医療のこと、協会の活動のこと、日野の市民運動のことなど。この経験は、私の人生設計に大きな影響を与えました。これから、親しくお付き合いいただきますようお願い申し上げます。

日野台診療所  
0425(81-6175)

## 2月医師体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 11:30	平塚	川上 (呼吸器科)	平塚	元岡 (循環器) (高血圧)	平塚	菊島 5日・19日 児島 12日 平塚 26日
午前 往診				○		
午後 2:00 ~ 4:00	休み	遠藤 8日・22日 (小児科・内科) 平塚 1日・15日 (内科・小児科)	休み	平塚	渡部 (乳線・痔疾患)	休み
午後 往診	○			○	○	
夜間 5:30 ~ 7:30	渡瀬	休み	福富	休み	上田	休み

\*一部変更がありえますので詳しくはお問い合わせください。  
\*1月中は木曜日午前外来に平塚医師が出ております。

## 保健ニュースNO8

### 動脈硬化防止の15ヶ条その3

歩こう 一日一万歩

アルコール、適量と  
休肝日で百薬の長

