

# ゆげメディだより

第二九二号平成二十九年三月弓削MC発行

57-1141

今年もこの季節がやつてきました

医師 一岡 麻紀

インフルエンザのピークも過ぎ、いよいよ花粉症のシーズンに入りました。環境省の発表によると、今年の花粉の飛散量は近畿圏全体で昨年の三倍程度ということで、花粉症の方には辛いシーズンとなる事が予想されます。

昨シーズン、症状があり内服治療を行つておられた方、特に症状が強く出た方については、症状が出来る前から、あるいは軽いうちに内服治療を開始するなど、その後の症状が軽く済むとされています。医師にご相談下さい。

当院で処方できる薬として、内服以外にも、点鼻薬という選択肢もあります。内服治療と異なり、眠気や作業効率の低下などの問題がありません。また、薬以外にも、マスクをする、帰宅時には衣服をはらい付着した花粉を落とす、顔を洗うなどにより、花粉にさらされることを減らす事が出来ます。大変な時期ではありますが、工夫して乗り切りましょう。

さて、この時期は別れと出会いの季節でもあります。お子さんが大学入学や就職で家を出て行ったり、働いておられる方は異動の辞令が出たりします。医師の世界でも、初めの十年くらいは、修行のため、数年おきの職場の異動は多く、かく言う私はこの三年間、毎年、職場を異動していましたが、竜王町国保診療所の外来は三年間継続させて頂きました。その外来も、弓削メディだよりの担当と共に、私はこの三月で終了となります。週一回、木曜日のみの担当でしたが、皆さんには大変良くして頂き非常に良い研修をさせて頂いたと大変感謝しております。本当に、ありがとうございました。その時は宜しくお願ひ致します。



笑う門には健康来るよ

看護師 富井 由里子

一日に何回くらい声を出して笑っていますか？笑う頻度は性別と年齢で異なるそうです。ある企業が調べると、男性より女性の方がよく笑い、年齢が上がるにつれ男女とも笑いが減る傾向が明らかになりました。四十代以上の男性の、五人に一人が週に一回も声を出して笑つていなかつたそうです。

最近あまり笑つてないなという人はぜひ笑ってください。なぜかというと、よく笑う人ほど健康度が高いことがわかつてきましたからです。普段ほとんど笑わない高齢者は、毎日よく笑う高齢者よりも、一・五四倍「健康状態がよくない」と感じています。ある調査により、心臓病や脳卒中といった命にかかる病気と笑いの関係も明らかになりました。ほとんど笑わない人は、ほぼ毎日笑う人に比べ、脳卒中を有する割合が一・六倍、心筋梗塞などの心臓病は一・一一倍高かったそうです。笑いには動脈硬化を軽減する効果があるようです。

糖尿病とも関係があります。①毎日声を出して笑っている人②週に一～五日程度しか笑っていない人③ほとんど笑っていない人、①～③をくらべると、①の人に比べて②の人は一・二六倍、③の人は五一倍糖尿病を患つておられます。また、漫才で大笑いした後は食後の血糖値の上昇が抑えられたという研究報告もあります。笑うと緊張をほぐす副交感神経が優位になつてリラックスし、ストレスホルモン（血糖値を上げます）が減少、インスリンの効きがよくなる報告もあります。

意外なことに運動効果もあります。

消費カロリーが安静時より一〇～二〇%増加、一〇～十五分の笑いで一日のエネルギー消費を一〇



♪四〇キロカロリー増やせるとの報告もあり、笑う

ことは、有酸素運動の一つともいえます。笑いの健康効果は他に痛みの緩和や免疫を担う \*ナチュラルキラー細胞の活性化、呼吸機能改善、抗うつ作用、認知機能の維持などの報告もあります。

「笑う門には福来る」とわざを考えると、幸せだから笑うのではなく、笑うから幸せなのでしょう。笑うこと 자체が幸福につながる、福を呼び込むこともあります。みなさんぜひ「笑いを毎日の習慣に」そして今年一年、笑いの多い年をつくりましょう。

\*ナチュラルキラー細胞…がん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治しているリンパ球の一種



#### \*お知らせ

#### 医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。「迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了解お願い致します。

雨森院長 三月六日（月）十一時三十分以降

三月十三日（月）十一時三十分以降

中村琢磨医師 三月四日（土）、

三月二十一日（火）、

二十四日（金）

蒲池医師 三月九日（木）～十一日（土）  
三月十七日（金）～二十三日（木）

辻岡医師 三月十七日（金）～十八日（土）

陌間医師 三月九日（木）  
西川医師 三月十八日（土）、三十一日（金）  
横田医師 三月三十日（木）

#### 医師の離任と着任のお知らせ

三月末をもって、医師後期研修の終了により一岡慶紀医師、中村郁恵医師、西川麻衣医師、横田望医師が離任致します。

四月一日（土）より、田丸大医師が着任致します。どうぞよろしくお願ひ致します。

医師の離任・着任、勤務体制の変更により、四月から診療担当表が変更いたします。大変ご迷惑をお掛けしますが、あらかじめご了解お願い致します。

#### 保険証をお持ちください

国民健康保険証をお持ちの方は、四月より新しい保険証に変わります。必ず、月の始めに窓口にご提示下さいますようお願ひ致します。

なお月の途中で資格が変更になった方も、速やかにお知らせ下さいますようお願ひ致します。

#### 職員募集のお知らせ

看護師・医療事務員・介護職員を募集しております。

弓削メディカルクリニックの仲間として一緒に働いてみませんか？

詳しくはお電話にてお気軽にお問い合わせください。



担当 雨森 千恵美

電話 (0748) - 57 - 1141

