

イマコシ

ほうとく

2019年 2月号

〒519-2505
大台町江馬127 報徳診療所
TEL 0598-76-1133

報徳診療所主催健康セミナーを開催します

「フレイル」という言葉があります。日本語では「虚弱」や「老衰」などが当てはまります。年を重ね筋肉が衰え栄養が行き届かず社会とのかかわりが少なくなり起こってくる状態で、これらの予防や改善に適度な運動は非常に役に立ちます。

20年前、旧宮川村で生活習慣病調査を行いました。その際に間伐材を利用して杉棒を作り、宮川音頭に合わせて行う「杉棒体操」という体操を作りました。体操はケーブルテレビでも定期的に放送され、現在もこの杉棒はフォレストピアで販売しています。

今回、2月1日の報徳診療所主催健康セミナー(パンフレット参照)では杉棒体操を創案していただいた女子栄養大学教授 金子嘉徳先生に新たに大台町町歌に合わせて行う体操を作っていただき披露させていただく予定です。皆さん振るってご参加ください。

今年の報徳診療所は「何ができる?どこまでやれる?!」をモットーに進んでいこうと思います。これからの報徳診療所にもご期待ください。

報徳診療所 所長 松島 康



花粉症の季節です

花粉症は症状が出る前や軽いうちから薬を飲んでおくことが良いと言われています。前もって薬を飲み始めることで症状が出る時期を遅らせ、花粉が飛ぶ最盛期の症状を軽くすることができます。約1か月から2週間前の服用をお勧めします。

スギ花粉は10月中旬から飛び始め、2月中旬から4月に増加し、最盛期は2月下旬から3月中旬と言われています。また、ヒノキ花粉は3月から5月、最盛期は4月と言われています。



アレルギー検査

血液から花粉や食物、環境内物質などのアレルギー検査をすることができます。採血して1週間ほどで、36項目のアレルゲンから原因物質を特定します。症状があるのに、何が原因なのかよくわからない…とお悩みの方は、医師に相談してみてもいいかもしれません。

<アレルゲン項目>

花粉…スギ、ヒノキ、ハンノキ、シラカンバ、ヨモギ、ブタクサ混合物1、カモガヤ、オオアワガエリ、

食物…トマト、モモ、キウイ、バナナ、ゴマ、ソバ、小麦、ピーナツ、大豆、米、マグロ、サケ、エビ、カニ、ミルク、豚肉、牛肉、鶏肉、オボムコイド(たまご)、卵白

環境…コナヒョウダニ、ハウスダスト1、ネコ皮膚、イヌ皮膚

その他…カンジダ、アルテルナリア、アスペルギルス、ラテックス



新しいX線テレビの紹介

バリウム検査でお馴染みの機器、X線テレビを昨年9月末に更新しました。前の機器に比べて動作音が静かになりました。滑らかに動きますから、患者さんに不安を与えにくいと思います。中でも大きく変わった点は2つです。

- ★すごく写真がきれいになったこと（ブラウン管テレビと液晶テレビほど違います）
- ★被ばく量を減らす機能があること（半分以下に・・・）

画質が良いことで小さな病気も見つけやすくなりました。また透視のモードをパルス式に切り変えることにより被ばく量を半分以下に抑えることが可能となりました。

このことにより安心して検査できますので、みなさまのご利用をお待ちしております。



診療放射線技師 余谷

○診療所からのお知らせ

- ・2月1日（金）整形外科診療は代診の三重大医師になります。
- ・診療所ではリハビリ室前にて、医療や健康をテーマにしたビデオの上映を行っています。診察や検査の待ち時間にどうぞご覧ください。※眼科診察日を除き上映。

☆初診時・月初めの受診時には、受付へ保険証の提示をお願いします。

○外来担当医・・・2月4日から担当医の変更があります。下線部が変更です。

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	内科	増井	松島	増井	松島	<u>増井</u>
	眼科 9:30~11:30	×	松原	×	×	×
午後	内科	<u>松島</u>	松島	松島	増井	増井
	整形 14:00~15:30	×	×	×	×	竹上

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	9:00 ~ 11:00	×	×	×	×	<u>松島</u>
午後	13:30 ~ 15:00	<u>増井</u>	×	×	×	×