

診療所だより 12月号



消化を助け、口の中を清潔にする働きがある唾液は、虫歯や歯周病の予防に役立つといわれています。唾液は咬むという刺激が脳に伝わることで分泌されます。唾液が減ると虫歯や歯周病のリスクが高まるほかに、口臭が強くなるといったトラブルにつながるがあります。よく噛む事でたくさんの唾液を出すほかに、舌の体操として大きく舌を前後左右に動かす事も効果的です。

歯科医 山本圭子



舌を前に出す



舌を出し、左右に動かす



舌を円を描くように動かす
(くちくちを繰り返す方がよい)

医 科 (電話75-6100)

歯 科 (電話75-6105)

日	曜日	午前受付8:30~11:30 午後受付2:00~ 4:00		午前受付9:00~11:30 午後受付2:00~ 5:30	
		午前	午後	午前	午後
1	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
2	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
3	月	小松	伊黒	診療	診療
4	火	伊黒	伊黒	診療	診療
5	水	伊黒	山本	診療	診療
6	木	山本	山本	診療	診療
7	金	山本	山本	診療	診療
8	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診
9	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
10	月	山本	山本	診療	診療
11	火	山本	山本	診療	診療
12	水	山本	伊黒	診療	診療
13	木	伊黒	伊黒	診療	診療
14	金	伊黒	伊黒	診療	診療
15	土	休 診 (救急・急患対応)		診療	休 診
16	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
17	月	山本	山本	診療	診療
18	火	山本	山本	診療	診療
19	水	山本	伊黒	診療	診療
20	木	伊黒	伊黒	診療	診療
21	金	伊黒	伊黒	診療	診療
22	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
23	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
24	月	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
25	火	小松	小松	診療	診療
26	水	小松	小松	診療	診療
27	木	小松	小松	診療	診療
28	金	小松	小松	診療	診療
29	土	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
30	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	
31	日	休 診 (救急・急患対応)		休 診	

※医師の都合により変更になる場合があります。

※医科については土、日、祝日、夜間は急病・救急のみ対応します。(電話75-6100)

薬の数 多いほうがいい？

島牧診療所 小松正伸

その昔、私の働いていた病院で内科医長だった先生は、ここが悪い、あそこがだめだと自分で診断して、何種類もの薬を飲んで、その副作用から肝臓を痛めて、さらに薬が増えてしまいました。その後、東京の癌研病院で研修していた時、ベネズエラから来ていた医師が、風邪をひいたのでアスピリン（解熱剤）だけ出してほしいと、頼まれました。日本人なら、抗生物質、咳止め、痰の薬やうがい薬など、いろいろ出されますよね。アメリカ流の医療に初めて触れて、私は薬は少ない方がいいと悟り、それからはその通りにしていました。ある村で働き始めてじきに、村長から「こんど来た医者は、あんまり薬をくれない」と、苦情が来ていると伝えられました。はあ、この村の住民はそういう習慣ですかと方針転換して、薬をパカパカ出し続けました。薬は食べ物じゃあないのだから、多けりゃいいってもんじゃないのですがねえ。

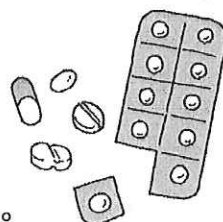
昔のお医者さんは、いっぱい薬を出してくれました。たくさんもらって患者さんはハッピー、お医者さんも薬の利ザヤがたんまり入ってハッピー、薬屋さんも売り上げがうんと多くなってハッピー。まことにのどかな時代でした。今から 20 年前までの話。健康保険の赤字が膨大となり、さすがに厚労省もこの事態を見かねて、薬は病院でなく院外薬局からもらいなさいと、医者から薬の利ザヤを取り上げました。さらに、1 回の診察で出す薬は 6 種類以内にしなさい、それを越えれば処方料・薬剤料は引き下げます、というダブルパンチ。ホントにお役人は、頭がいい。

実際のところ、薬は少ないほうがいいんです。どんな薬でも体に良い効き目のほかに、副作用を持っています。たくさん飲めば、薬同士で影響しあい、思わぬ副作用が出る場合があります。お役人の決めた 6 種類以内というのは、案外理にかなっていないかも知れません。

高齢の患者さんは、様々な症状を訴え、いろいろな病気を抱えています。どうしても、薬は多くなりがち。ゆっくり患者さんの話を聞かない医者は、患者さんがなにか悪いところを言うたびに、薬を増やす。ヤブの「下手な鉄砲、数打ちゃ当たる」。これじゃ、薬を増やされる患者さんは、たまりませんわね。

先日学会の講演である医師が、「薬で病気は治らない」と、述べていました。言われてみれば確かにその通りで、高血圧や糖尿病などでも、薬で押さえ込んでいるだけ、見かけの血圧や血糖の数字は良くなり、合併症を防いではくれますが、根本的には治っていない。薬を止めたら、すぐまた悪くなる。つまり薬で治療しても、全快とは言えないのですね。

前号のがんの話でも書きましたが、ほとんどの病気は生活習慣が深く関わっています。それならば、生活習慣を改善していけば、持病は良くなるはず。実際、食生活を変えたり運動を増やしたりして、体重を 1 割減量しただけでも、血圧や血糖の薬、痛み止めやシップなどが、ずいぶん減らせると思います。ちょいとがんばって、薬代を節約してみませんか？



小松よりお知らせ…個人的な話でスミマセンが

☆12 月は長旅に出ますので、私の診察日がほとんどありません。留守をしてくれる医師の方や患者さんにご迷惑をおかけしますが、よろしく願いいたします。