



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町 6-20
TEL(0848) 24-1155(代) FAX(0848) 24-1156

○パチスロ

Aさんは高血圧で通院中の後期高齢者です。或る日診察をしていると、左腋下に傷があるのを発見しました。床ズレが出来る場所ではないので不思議に思いました。Aさんは左凸のかかりの脊柱側弯があり、その尖端部に傷があります。後で分かったのですが、Aさんは大のパチンコ好きで、毎日自転車通っています。ひどい側弯とその傷は、パチンコで長時間同じ姿勢を続け、椅子の背もたれに腋が当たっていたからでした。

パチンコの帰りにクリニックに寄ってもらい、傷の手当をしました。傷にクッションを当てて、なるべく背もたれに当たらないように、時々姿勢を変えるように指導し、傷はすぐに良くなりました。しかし、Aさんのパチンコ通いは続いているので、傷の再発の危険があります。私はこの傷をトコズシならぬパチズレと名付けました。

○ボケ予防

Bさんは足腰が弱って、通院が難しくなったため、訪問診療を行っています。糖尿病があり、毎日インスリンをうつ必要がありますが、自分では出来ないと言います。日常生活のため看護師が毎日訪問して注射をしています。お陰で血糖値は良好に経過しています。

ところで、Bさんはスポーツ新聞を取っています。お目当ては、カープやサッカーではなく、競艇の情報です。家には専用の回線で、一日中ボートレースの中継が見られます。

Bさんは度々固定電話をかけて、ギャンブルに参加していました。時に大負けをして、ふてくされて寝ていることもありました。賭けをしなげらも何とか自分の年金で生活は出来ていました。

ところが或る日から、ボートの中継を見なくなりました。一日中ボーとして、以前のような活気がありません。

父の初夢



その昔、東京に住んでいた私の所に、「お父さんは初夢で、宝くじが当たっていました。」と数枚の年末宝くじが送られてきました。

聞くとしステムが変わって電話での賭けが難しくなったとの事です。唯一の楽しみがなくなったため、気力を失い、寝たきりや認知症が進む心配がでてきました。デイサービスなど勧めていますが、まだいい返事がもらえていません。

○パチスロ狂

Cさんも糖尿病で通院している中年女性です。週に1回自分で注射をして、血糖値も良好です。気分の浮き沈みの激しい方で、精神科にも通院しています。

Cさんがしばらく来院しなくなったので、心配していました。そんな時、Cさんから電話がかかってきました。「先生、お金を貸して下さい。そうでないと私は死にます。」と泣き声で訴えます。突然の無心に驚きました。

Cさんは以前からパチ・スロに入れ込んでいたようです。今回もあらゆる所で借金をしまくって首が回らなくなり、私にお鉢が回ってきたのでしよう。

ギャンブル依存症の人に安易にお金を貸してしまうのは、反って本人の病状を悪化させる恐れがあります。私は心を鬼にして断わり、精神科の先生や、ギャンブル依存症の相談窓口に連絡するように勧めました。

その後どうなったかと心配していましたが、Cさんが元氣そうに自転車に乗っているのを見て一安心しました。

○ギャンブル王国

日本には、パチンコ・スロットを始め、公営ギャンブルと呼ばれる、競馬、競輪、競艇、オートレースが公認されています。更に街角には、宝くじやサッカーくじ、セオセオの販売所が少なくありません。

老若男女誰もが、歩いたり自転車に乗って、サンダルばきでも入場

参加ができます。パチ・スロなど世界のギャンブル機の6割が日本にあるそうです。そのためか、日本のギャンブル依存症者は600万人と推計されており、世界でもトップクラスの割合です。

WHO(世界保健機構)は、ギャンブル依存症は病気であり、一人で抜け出すのは難しく、専門家の助けが必要だと警告しています。

しかし現実には、本人がギャンブル依存症だと認識して、治療に取り組むまでに長時間かかってしまっています。その間、自らの財産を使い尽くし、家族や友人を巻き込み、自分の健康を害し、果ては犯罪に手を染めることとなります。会社の金を使い込んだり、闇バイトに応募したりと、その動機がギャンブルによる借金のためだという事件は連日新聞に載っています。

さて毎年年末ジャンボ宝くじが売り出されます。最近の当たりは、前後賞合わせてなんと10億円です。

さて、父の送ってきた宝くじを握りしめて、私は当たりがよく出るという銀座の売り場へ行きました。胸がドキドキするのを抑えて、係の人に手渡しました。機械の中にくじ券を通した係の人は、「当たっていますね」「やっぱり!」

それでもこりない私は、父のリベンジで、毎年年末ジャンボだけは買っています。但しあれから50年、父の夢は叶っていませんが。

デイ便り **その70**

ヒートショックにご注意を



寒い時期になりましたが皆さん暖かくして過ごしておられますか？ 体温の調節機能が低下気味となり血流も悪くなりやすい高齢の方には厳しい季節です。

寒さにより体調が低下してくると免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなるほか、高血圧症の進行や低体温症、関節症の悪化、ヒートショックなど様々な病気の原因になることもあります。特にヒートショックは高血圧や動脈硬化を患っている人ほどリスクが高く、高齢者の死因の4分の1がヒートショックによるものではと書かれているものもあるくらい危険な現象です。今回はこのヒートショックについてお話をします。

ヒートショックとは寒い場所から暖かい場所などに移動することで急激な血圧の変動が起こり心臓に負担がかかり脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるものです。特にこの寒い時期には居室と脱衣場・浴室の寒暖差が大きくなりがちで急激な温度変化が心臓に強い負担をかけ意識の消失、脳血管疾患、浴槽での溺水が多く発生しています。入浴中の死亡事故はヒートショックによるものが最も多いと言われており、暖かい部屋から寒いトイレに移動しての排泄時にも同様のヒートショックが起こる場合もあるので注意が必要です。

ヒートショックを避けるためには生活の場の寒暖差を少なくして体への負担を避けることがとても大切です。(冬場の室温は20度以上、湿度40%以上が望ましい)

入浴時のヒートショック防止ポイント

1 入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

急激な血圧の変動を防ぐために前もって暖房器具などで脱衣所や浴室を温めておく。入浴前に浴槽のふたを外して蒸気を浴室に回しておくこともお勧め。

2 湯温は41度以下、入浴時間は10分まで

熱い湯や長湯は控える。浴室に温度計やタイマーを置いて湯温や浴室の温度、入浴時間を意識する。また、浴槽につかるときには心臓から遠い足や手につけ湯を行いお湯の温度に体を慣らしてから浴槽につかる。

3 浴槽から急に立ち上がらない

入浴時には水圧が体にかかっているため、その状態から急に立ち上がると血管が一気に広がってしまい、脳が貧血を起こしてしまう。普段からめまいや立ち眩みのある方は特に注意が必要。浴槽からはゆっくり立ち上がるように！

4 食後すぐの入浴は控えましょう

食後には血圧が下がりやすい。食後低血圧と言って失神してしまう人も少なくないので食後すぐの入浴は控える。

5 家族に一声かけて入浴をしましょう

ご家族と同居しておられる方は家族に一声かけて入浴をする。家族の方は「入浴時間が長い」「音が全くない」「大きな音がした」などと感じたらためらわずに声をかける。

デイでも毎年のように入浴中に意識がなくなった、目眩がして倒れてしまったという話を聞きます。しっかりヒートショック対策をして安全に冬を過ごしましょう。 曽根 正登

★東洋医学入門

～その141～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 督脈。

れいだい

霊台……「霊」は心、「台」は高い場所に台座するという意味で、この経穴は第6胸椎下にあり、内側に心を蔵し、心の霊が鎮座する場所なのでこの名が付けました。

しんどう

咳嗽、喘息、気管支炎、背部のこわばりなどに用います。

しんどう

神道……「神」は心の主る精神、「道」は通り道の意味で、心兪がこの経穴の両側にあり、心気が通じる経穴なのでこの名が付けました。精神神経系の疾患に使われ、自律神経失調症、不眠、強迫症、ノイローゼ、などに用います。

しんちゆう

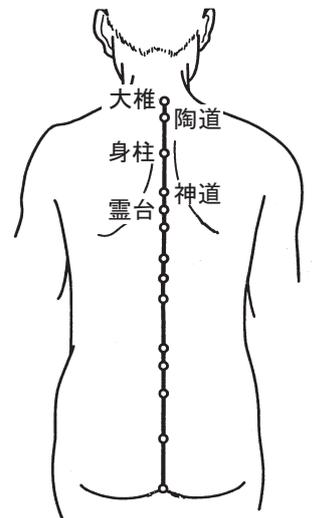
身柱……「身」は身体、体幹、「柱」は支える物を指します。この経穴は両肺、肩甲骨の真ん中に位置し、肩甲骨の加重を支えているので、この名が付けました。咳嗽、心身症、小児の体調不良に用います。

どうどう

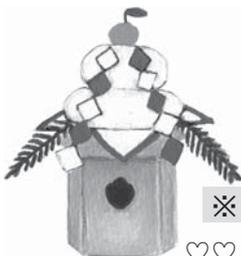
陶道……「陶」は陶冶(焼き物を作る、物を捏ね回して作る)、「道」は通り道を意味します。督脈は陽気の通り道であり、陶器を作る窯の火が煙突を通して燃え上がる様に似てるので、この名が付けました。頸肩腕症候群、鞭打ち、頭痛、めまい、などに用います。

だいつい

大椎……第7頸椎は脊椎の中で一番大きく、その下に位置するので、この名が付けました。肩背部の凝り、寝違い、鼻汁、咳嗽、などに用います。



お 知 ら せ



- 12月29日から1月3日までは、お正月休みになります。お薬切れに御注意下さい。
- 1月19日(日)は当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。
- インフルエンザが急増しています。インフルエンザワクチンの公費負担は1月31日までです。未接種の方は是非受けておいて下さい。

※ クリニックの南側(海側)に第3駐車場を増設しました。スペースに余裕がありますので御利用下さい。

♡♡ 田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/> ♡♡

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。