

健康一ロメロ

■温泉の医学
温泉と医学についてのお話です。昭和23年に公布された温泉法では「温泉とは地中から湧出する温水、鉱水及び水蒸気その他のガス（炭化水素を主成分とする天然ガスを除く）で、水温が25℃以上、または含まれる物質として19種類のうち一つ以上が定められた基準値を上回っている。」を定義としています。温泉には、温熱作用などに加え、溶け込んでいる物質の作用も加わって、特有の生理作用が期待されます。水治・温熱療法などに併せてリハビリテーションの他、ストレス解消や生活習慣病予防、健康維持・増進を積極的に行う保養などに利用されます。温泉地の環境（海・山・森）からの効果も無

視できません。温泉の刺激に対して、体は防衛反応を起こします（いわゆる「湯あたり」）。この反応を上手く利用すると、体は順応し安定してきます。つまり、温泉の刺激で体の変調を起こし、その結果、ストレスで歪みをもった生体リズムや病的状態を正常化させようというのが温泉療養です。ただし、反応を起こす余力を失っている高齢者や患者さんは温泉自体が禁忌となります。また、一般的な入浴時の注意点を守ることも大切です。体調に合わせて上手に温泉を利用したいものです。



大泉記念病院 内科
矢嶋 幸仁
Yukinoto Yajima

■内視鏡検査（胃カメラ）について
当院では胃がん検診（バリウム透視）で異常があった場合は、二次検査や症状のある方に必要に応じて上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）を行っております。総合健診の結果が返ってくる時期（9月〜10月頃）は予約が混雑します。胸やけや胃部不快感や腹痛のある方、軽い症状でも検査を希望される方はお早目に外来へご相談ください。特に胃潰瘍を引き起こす細菌（ピロリ菌）は胃がんとの関連性があり、飲酒や喫煙は食道がんとの関連性が報告されています。胃潰瘍になったことがある方、アルコールをよく摂取される方やヘビースモーカーの方は一度内視鏡検査をされてみることをお勧めします。

【整形外科外来のお知らせ】
5月11日（金）と25日（金）です。

【休診のお知らせ】
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

「月日の流れ」
長老 中村真紀さん
娘が生まれて今年で4年が経ち、東日本大震災から1年が過ぎ、家族や大切な人と過ごした月日の流れの早さを実感しています。そんな月日の流れの中で、ふとした瞬間に、『大きく成長したなあ』と子どもの成長を微笑ましく思うママやパパたちがいると思います。娘も保育所では年小さんになりました。自分より小さい子が増えたことで、家でもお姉さんぶってみたり、私と一緒に頑張ってお化粧ごっこをして準備してみたりと、たまに私自身を鏡で映したような言葉や仕草をするので、見ていて飽きません。これから先、まだまだ私と娘にはいろんな人との出逢いや別れがあるけど、娘とは、お腹が痛くなるほど笑って、悲しいときは泣いて、時には怒ったりし、明るく楽しく過ごしていきたいと思えます。次回は、中橋恵子さんにリレー



湯原保育所にありがとう

3月31日、湯原保育所において最後の修了式が開催され、梅津禰良君の卒園をもって湯原保育所の長い歴史が幕を閉じました。

閉所式では昭和50年から平成23年までの修了児童の写真が掲示され、参加した方々は懐かしそうにその写真を眺めていました。

また、湯原保育所を修了した子どもたちが集まり、最後の記念撮影を行いました。



▲たくさんの思い出をありがとう。

祝100歳 おめでとう

瀬見原の佐藤うめさんが、4月7日に満100歳の誕生日を迎えられ、町長が施設を訪問し、町から特別敬老祝い金を贈呈しました。

佐藤さんは明治45年4月7日生まれで、現在は特別養護老人ホームゆりの里七ヶ宿に入所しています。当日は交流スペースにおいて、ご家族や施設の職員、そして入所中の方々に囲まれ、にぎやかに誕生日を祝っていました。



▲佐藤うめさん(中央)とご家族の皆さん

春の交通安全運動が実施されました

4月6日から15日にかけて、全国一斉に春の交通安全運動が行われました。運動期間中は、交通安全協会を始めとする関係機関の協力のもと、町内各所で街頭指導を行いました。また、4月8日にダム湖畔駐車場で街頭キャンペーンを開催し、およそ200名の運転者に交通安全を呼びかけました。



水芭蕉オープン式が開催されました

水芭蕉群生地オープン式が4月13日、玉の木原水芭蕉群生地で行われました。今年は例年より雪が多く、オープン式当日は水芭蕉の咲き誇る姿は見る事が出来ませんでした。雪解けとともに美しい花が開きはじめました。七ヶ宿町の水芭蕉群生地は35haの敷地いっぱいに10万株の水芭蕉が春の訪れを知らせてくれます。

