

発熱は、何かと不安になる症状だと思いがち。幸い、夜中でも受診する必要がある熱(急ぐ熱)は、めったにありませんので、少し安心してください。

「細菌性髄膜炎(ヒブや肺炎球菌などの細菌が脳や脊髄で繁殖する)」にかかると、ワクチンのおかげでグンと減少し、熱の怖さも大分減りました。一刻を争う病気には、「細菌性髄膜炎」の他にも「脳症(インフルエンザウイルスなどにより脳が腫れ上がる)」や、「心筋炎(夏カゼのウイルスなどにより心臓の動きが悪くなる)」などがあります。

うかを判断する目安は、①熱以外の症状(嘔吐・息苦しさ・うつろなまなざし・けいれん)、②全身状態(ぐったり)、③年齢(4カ月未満の赤ちゃんは熱だけでも要注意)の3点です。

一方、発熱以外に大した症状がなく、元気が良いからといって(急がない熱)、放っておくのも危険です。「溶連菌感染症(溶連菌がノドで繁殖する)」や、「腎盂腎炎(大腸菌などが腎臓で繁殖する)」など、治療が必要な病気のことがありますので、発熱の際には日中に1回は診察を受けましょう。



鈴木 喜久男

公立刈田総合病院 小児科医師

ポケモンが流行り、健診でドキドキし、オリンピックに熱狂し、わらじがなんと中止となってしまう、何かと忙しい8月もあっという間に過ぎました。健診とオリンピックと先月の僕のこのコーナーに感化されて運動と節酒を始めた人もきっとたくさんいることでしょう。日々生活指導をする身としては非常に嬉しいことです。

人の体は成長が終わると、今度は老化の一途をたどります。やっかいなことに体重や脂肪は増える一方で体力や筋力はどんどん衰えていきます。体重が増えて筋力が減れば、当然体を支える背骨や関節に負担がかかり、傷んでいくことは想像するに容易でしょう。関節は一度傷んでしまうと物理的に元に戻すことはできません。傷んでから「やばいやばい、そろそろ鍛えよう」と思っても、痛みが出てしまふとそれも難しくなり、身体活動が制限されてますます体力が衰える「悪循環」に陥ります。

厚生労働省では、特に持病のない成人に推奨すべき運動量として、「歩行に相当する活動を毎日60分以上」と「息が弾んで汗をかく程度の運動30分×週2日」を挙げています。

いかがでしょうか、ポケモンをゲットするより体力筋力をゲットするほうが自分の将来に大きく貢献してくれるでしょう。ポケモンを進化させてないで自分を進化させるために始めてみませんか。

こころ診療所

所長 白井 雄



町を彩るそば畑

8月から9月にかけて咲き誇る、そばの花が満開になりました。一面が白いじゅうたんのようで、青い空と白く美しいそばの花はきれいなコントラストを描いています。見頃は9月中旬頃までとなっていますので、お早めにご鑑賞ください。

はみだしケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				関診療所代診 午後4時~休診 缶		
4	5	6	7	8	9	10
内 三浦クリニック ☎25-6854 外 刈田病院 ☎25-2145	ペットボトル	午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時~休診 ビン・紙類	容器包装プラ	
11	12	13	14	15	16	17
内 海上内科 ☎25-1501 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時~休診 その他プラ		
18	19	20	21	22	23	24
内 堤医院 ☎25-1181 外 刈田病院 ☎25-2145	内 梅津内科 ☎24-3571 外 こまつクリニック ☎22-2115	午前：湯原出張診療 関診療所代診 午後4時~休診	関診療所代診 午後4時~休診 もやせるごみ	内 引地泌尿器科 ☎25-2036 外 大泉記念病院 ☎22-2111 もやせないごみ・紙類	関診療所代診 午後4時~休診 容器包装プラ	
25	26	27	28	29	30	10/1
内 塚本内科 ☎26-1026 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午前：湯原出張診療 午後3時30分~ 関診療所休診	もやせるごみ	ビン		

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。  
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。  
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。  
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

**今月の納税**

固定資産税 第3期  
国民健康保険税 第3期  
後期高齢者保険料 第3期

この社会  
あなたの税が  
生きている

納期及び口座振替は9月30日(金)です。  
納期内納入にご協力をお願いします。  
事前に預貯金の残高を確認しましょう。

**戸籍の窓**  
平成28年8月22日現在

◆お悔やみ申し上げます  
二 関 尚 一 91歳(湯原)

**町の人口**  
平成28年7月31日現在

男 758人(+1)  
女 765人(0)  
計 1,523人(+1)

世帯数 668戸(0)  
( )先月比