

新緑が鮮やかな季節になりました。

20年近く乗り続け、今では町中でも見かけなくなった古い診療用の車を、この4月新しい車に乗り換えることにしました。とても愛着のある久留米ナンバーの車で、動かなくなるまで乗り続けたいと思っていましたが、安全装備に不安があり新調することになりました。新しい車は少し目立ち過ぎかもしれませんが、広島カープのヘルメットと同じ赤い車です。これから永くお世話になる車ですので大切に乗り続けたいと思っています。「大切に使用すれば何でも最後まで使える」というのが私の信条です。でも体は車の様に乗り換えることが出来ません。健康な時こそ体を気遣い大切に毎日の生活を送れば、きっと最後まで使えるはずですよ。

健やかな気持ちのいい時期です。今日から早寝早起き、腹八分、散歩や適度な運動など毎日使っている大切な体にちょっとした気配りを始めては如何でしょうか？

院長 家村 昭日朗

生活の中の「カビ」対策

今回の話題は「カビ」についてです。「源氏物語」にも「黴(かび)くさい・・・」という表現があり、1000年前の日本人も「カビ」に悩まされていたようです。さて「カビ」が引き起こす病気には、

◆皮膚 水虫、アレルギー性皮膚炎など

◆呼吸器 アレルギー性鼻炎、夏型過敏性肺臓炎、気管支ぜんそく、肺炎など

◆その他の内蔵 髄膜炎、血管炎や血栓、肝機能障害や発がん物質を作る「カビ」もあり病気を起こす「カビ」が生えない様にする必要があります。

そのためには、

1. 部屋の換気とともに空気の流れを妨げない隙間をつくる

例) 押入れを少し開け、家具を密着させない、すのこの利用

2. 家中の「カビ」が生えやすいところを常にチェックする

結露がつくような表面の湿度が高い所(ぬれやすい所)に「カビ」は発生します。除湿剤や除湿器の利用や、風呂場など水回りは常にぬれたままにしないで乾燥させ、必要なら水気をふき取ることも有効です。

3. 日頃のそうじをこまめにする

毎日掃除をする部屋には1㎡には「カビ」の胞子は20~30個位だそうですが、日頃掃除をしない家では500個以上、「カビ」を放置している場合は1000個以上浮遊しているそうです。

「カビ」が発生したら胞子が飛ばないように、包み込む様に防カビ剤やアルコールでふき取り、うっとうしい季節を快適に健康にお過ごしください。



交通センターや県民百貨店が閉店し、熊本市の桜町周辺の再開発が進んでいますね。

さて、交通センターができる前は県庁があったことをご存じですか？1967年に現在の県庁に引っ越した後、交通センターが建設されたそうです。

今後は、商業施設、バスターミナル、熊本市のMICE施設、ホテル、マンション等の主要施設や、保育所やクリニックが入る医療モールが設けられるそうです。

慣れ親しんだ景色が変わるのは少し寂しい気もしますが、2018年の完成が楽しみです。

吉岡

特定健診を受けていますか？

特定健診は高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満等の生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見し、改善するための良い機会となります。

年に一度は特定健診を受けましょう。

対象 ◆ 40~74歳の方

健診内容 ◆ 診察、身体測定、血圧、尿検査、血液検査

検診自己負担額 ◆ 国保の方 1000円

社保の方 保険協会により異なります

必要な物 ◆ 特定健診受診券、保険証

※受診の際には予約が必要です。

予約・質問等がございましたら、スタッフまたはお電話にてお尋ね下さい。



画 瀬戸口啓子氏