

禁煙治療についてのお知らせ

今年4月から禁煙治療プログラムによる禁煙指導が保険対象となりました。

対象となる人は、以下の3つの要件を満たす人です。

- 1) スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された者。
- 2) ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の者。
- 3) 直ちに禁煙を希望し、禁煙治療プログラム(12週間にわたる計5回の禁煙治療)を行うことに同意する。

希望者は、当診療所へお申し込みください
tel.050-2501-5567

健康講座

「からだのリズムを整える」

講師：于海(Yu Hai)先生

北京出身・医師。
岐阜大学医学部(免疫病理)博士課程卒業。
岐阜大学工学部(生命工学)で研修終了後、
現在、岐阜環境医学研究所研究員。

とき：第19回
2006年12月4日(月)
11:00 ~ 12:00

テーマ：「薬浴」

参加費：無料
申込み：参加ご希望の方は、当診療所までご連絡ください。



(11)

[サフラン] 地中海沿岸から西アジア原産の球根性多年草。花期10~11月。柱頭(写真で花の中央から赤くのびたもの)を鎮静、通経薬として婦人用民間薬、家庭薬の原料とするほか、食品着色料として用いる。カロテノイド系色素クロチンを含む。



于海(Yu Hai)

「脈診の方法」

- 1) 時間:最もよい時間帯は朝。なぜなら、朝は飲食・情緒などによる影響が少ないからです。
- 2) 体位:座位あるいは仰臥位
- 3) 脈拍の状態を触り分ける
 1. 平脈:健康な脈。弾力・律の均一性が大事。
 2. 浮脈:脈の位置は浅い。風邪の時によくある。
 3. 沈脈:脈の位置は深い。体力が弱まったとき、或いは重病のときの脈。
 4. 遅脈:脈拍が遅い。冷え性のような陽気不足の現れ。
 5. 数脈:脈拍が速い。熱(実と虚の両方)のときに現れる。
 6. 細脈:脈の幅が細い。陰と血の不足(貧血だけではない)。
 7. 弦脈:脈は弓の弦のような形で、長くて硬い感じ。高血圧・肝臓の病気によく出てくる脈。

以上、よくある脈を挙げて簡単に説明しました。しかし、実際には脈の種類は40以上あります。また単独ではなくて、複数の脈が組み合わさって現れることが多いのです。

(つづく)

[参考写真(植物)] 帝京大学薬学部ホームページより
<http://www2.odn.ne.jp/~had26900/index.htm>

≪クイズの答え： タバコはやめられなくなります≫

タバコの中にはニコチンという物質が入っています。これが気持ちをおさげさせ、いい気分になりますが2時間ほどで消えてしまいます。すると、もうさっきの自分ではなく、ニコチンがあって普通という脳になります。もう一度吸うともっと欲しくなり、そしてやめられなくなる。若い脳ほど影響が大きく、子どもには、その1本が危険なのです。

第6期教室、開催中!

Violinist

岩切陽子の音楽ひろば



お問い合わせ、お申し込みは下記へお願いします。

058-296-4038
(随時受付)

<第6期 開催日>

'06.9月~'07.1月 第2火曜日(全5回)
・午後：13時半開始

<開催予定日>

第4回 12月12日(火)
第5回 07.1月9日(火)

11月は、岩切先生体調不良のため休会となり、参加予定の皆さまにご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

<参加費>

前納制(全5回分・・・10,000円)
・1回のみ参加・・・2,500円

<内容>

- ・毎回、岩切先生のヴァイオリン演奏があります。
- ・からだをほぐすために「足もみ」をします。裸足になれる服装、または5本指靴下でおいでください。
- ・右脳を刺激し、からだの機能活性化のために、テーマにもとづいた様々なコミュニケーションゲームを行います。