

『空腹感との戦い』

文／国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

現代人と戦中戦後の食糧難時代の人は、「空腹感との戦い」という言葉がもつイメージは大きく異なると思います。現代人でもダイエットをしようと頑張っている人にとって空腹感は切実な問題です。医療の分野では満腹感が出るように胃の周りにバンドを巻き付ける手術や、胃の一部切除して食べた物の流れを変えるような手術があります。現在のところ、健康保険の適用が認められないため、費用がかかるものになっています。



これらの外科的な方法のほかに、飽食の時代で今となっては忘れ去られてしまった方法を改めていくつか紹介します。手軽なものは、服のベルトをきつめにしてみるという手段です。ベルトをすることでお腹周りのぜい肉の量にも敏感になります。空腹時に軽い運動を行って血糖値を上げ空腹感を紛らわせる方法もあります。これは場所を選びますが、体に無理な負担をかけない方法です。

イスラムの人々は、食事の際に右ひざを立ててクッションに座り、右足が腹部を圧迫することで食べ過ぎを防ぎ、食べ物が多くの人に行きわたるように配慮することを美德としているのです。ヨーロッパではテーブルマナーを発展させました。野菜類から始まって、よく噛みながら徐々に力こ

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。急患に限り時間外も受け付けていますが、設備と人員の関係上、適切な医療機関への紹介をさせていただく場合があります。近隣の医療機関を受診されている方で当院を受診する際にはお薬手帳など、投薬内容が確認できるものを持参してください。



自分の体は大丈夫？ 国保ミニドックのお知らせ

今年度より**40歳**と**45歳**の方を対象に、がん・糖尿病・循環器疾患などの予防や早期発見を目的としたミニドック（総合健診）を実施します。対象者には4月に個別通知で詳細をお知らせします。自分の健康状態を確認する良い機会ですので、ぜひ受診しましょう。

対象者（国保加入者）

- 40歳**（昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれの方）
- 45歳**（昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれの方）

検査項目

視力検査、眼底検査、聴力検査、尿検査、血液検査（脂質検査、糖尿検査、肝機能検査、腎機能検査、貧血検査、腫瘍マーカー）、心電図検査、骨密度検査、胃がん検診（胃レントゲン検査）、大腸がん検診（便潜血検査）、肺がん検診（胸部レントゲン検査）
【有料で追加できる検査項目】400円……肺がん検診（喀痰細胞診）

- 実施場所 国保多古中央病院
- 実施時期 平成26年6月頃
- 健診料金 3,000円

※新規実施項目や検査内容が増えて、通常の特健康診査（1,000円）、胃がん検診（2,000円）を実施した場合と同額でお得です。

お問合せ●住民課国保年金係☎76-5405

70歳以上75歳未満の人の医療費の自己負担割合が一部変更になります

70歳以上75歳未満の人のうち、現役並み所得者以外の方の医療費の自己負担割合は、特例措置でこれまで1割負担とされてきました。平成26年度からは、より公平な仕組みとするためこの特例措置が見直され、平成26年4月2日以降70歳の誕生日を迎える方から順次本来の2割に変更されることとなります。



※現役並み所得者とは
同一世帯の中に一定以上の所得（住民税課税所得が145万円以上）がある70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方。ただし、該当者の収入の合計が2人以上で520万円未満、単身で383万円未満の場合は、申請により2割負担（昭和19年4月1日以前に生まれた方は1割負担）となります。

昭和19年4月2日以降に生まれた方

70歳になる誕生月の翌月（ただし、1日が誕生日の方はその月）の診療から窓口負担が2割になります。
※現役並み所得者の方は、これまでどおり3割負担です。

昭和19年4月1日以前に生まれた方

平成26年4月以降も窓口負担は1割のまま変わりません。
※現役並み所得者の方は、これまでどおり3割負担です。

お問合せ●住民課国保年金係☎76-5405

俳句

文芸コーナー

ついと来てついと翔ぶ鳥春めけり
南中 木内 慶子

風の来て薄氷ひかり放ちけり
仲町 香取 省吾

猫柳ほのかに揺らす水の影
水戸 鈴木やすし

ろう梅を活けて花待つ香り待つ
水戸 高岡 克子

人を待つまつ身になれて猫柳
飯新 前橋 節子

散歩道わだちに光る薄氷
喜多 瓜生 恒子

淡雪や記憶消えゆく歳を積む
牛尾 加瀬 勉

短歌

どしや降り雨の木陰を巨蝦蟇の喉ひくつかせのそそ歩く
南並木 飯田ふみ子

湯呑みにて手を温めいし亡き父のふとも顯ち来ぬ今朝の寒さに
本町 浅野 婦久

凍て焔を溶かして土の色となす陽はまるごとの地球温める
染井 佐藤 登久

蒼穹の光を湛ふる沼の面水鳥発ちて動くものなし
南玉造 秋山 裕子

花筵しきて誰待つ木犀の老いの独り居訪ふ人のなく
次浦 高橋 啓枝

つくばひの水に映れる日の反り部屋天井ゆらゆら明るし
南玉造 越川 節子

携帯電話の電池の切れて俗界ゆ離れてほっと空を見てある
間倉 伊橋かほる