



岡野クリニック にゅーす

岡野クリニック

〒343-0808

越谷市赤山本町 7-2

☎048-969-0223 FAX048-969-0224

特集コーナー メタボリック症候群

運動不足や食べ過ぎ、過剰な飲酒が身体に多くの負担をかけ、「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」といった生活習慣病の原因になっている事はご存知ですね。これらの病気には内臓脂肪の蓄積が大きな影響を与えています。この内臓脂肪蓄積がメタボリック症候群です。自覚症状はなく、生活習慣病だけでなく、「脳梗塞」や「心筋梗塞」も引き起こされやすいといわれています。ご自分でできる診断基準はウエスト測定。さあ、おへその位置でウエストを測ってみましょう。男性で85センチ、女性は90センチ以上あったら要注意です。すぐに血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、空腹時の血糖値などの測定を受けましょう。また、ウエストサイズが基準以下でも内臓脂肪が多いこともありますので、気になる方は検査をオススメします。

ひげトク(ひげ)



皆さんもニュースでご存知の様に「はしか」が猛威を振るい、休講の大学や高校が相次いでいます。最初は風邪と良く似た症状ですが、その後、高熱と全身の発疹が一週間から十日ほど続きます。発症すると、安静や水分補給などの対処法しかありません。予防ワクチンの接種、また以前に接種した方は、免疫を持っているかどうかの抗体検査をお勧めします。

4階リハビリ・今月の講座「肩こり」

先月に続いて肩のお話「肩こり」です。当院スタッフにも自称「肩こり症」が半数を占めます。肩こりと言っても原因は過労や運動不足、姿勢の悪さなどから起こる場合や、頸椎、脊椎、肩関節の病気によるものがあります。また色々なタイプがあつて、筋肉が硬くなるタイプ、筋肉は柔らかいのに肩の奥の方で硬くなっているタイプ、自覚症状はないのに人に押して貰って痛みやコリを感じるタイプなど原因同様に様々です。いずれも血行不良から筋肉に栄養が回らず筋肉がかたくなり肩こりになるので、マッサージや各種の物理療法で血行をよくすることが大切です。一度の治療での完治は難しいですが、定期的な治療する事で改善が見られます。また、ただの肩こりだと思つてものが心臓疾患に関連した痛みだったり、肺がんによる圧迫症状だったりする事があります。早めの治療を心がけてください。

在宅シリーズ「訪問看護」

ご家族の方から「布団よりベッドの方が良いでしょうか」と相談を受ける事があります。これまで和室に布団の生活をしていた方はそのままのスタイルの方が落ちつくのでしょうか、介護する方にとっては、ベッドの方が比較的楽に介護ができ、腰痛なども防ぐ事ができます。多少でも動ける患者さんに

とっては、自分で立ち上がる、椅子や車椅子、トイレへの移動に便利です。またベッドにエアマットやウォーターマット、低反発のマットを敷くことで、褥瘡(床ずれ)の予防になります。患者さんにとっては一日の大半を過ごす場所です。まめにシーツを取り替えるなど、清潔が一番です。

すたっふ便

まもなくうつとうしい季節、梅雨がやってきます。足元も悪く、車で来院する方が多くなります。一階の駐車場の他、当院隣のタイムズ、タイムズ大に駐車場と契約し、二時間駐車分までサービス券を配布いたしております。会計の際に駐車券の提示をお願い致します。尚、場所がわからない場合は受付近くに案内図もございますので、気軽にお声をかけてください。

雨の日は駐車場待ちの患者さん多いらしいやうです。どうぞ譲り合つてご駐車ください。視界が悪い上に交通量も多くなりますので、より一層の安全運転に心がけて来院ください。

六月の予定「水無月」

休診日 三日 十日 十七日

二十四日

※六月二十三日、糖尿病教室

※六月二十六日は竹林先生に代わつて院長が四時から六時半まで診療致します。

