



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〜熱中症〜

梅雨も明け、夏真っ盛りこの時期、毎年ニュースになるのが「熱中症」です。熱中症は、炎天下の外ばかりで起こるものではありません。温度の高い室内、エンジン止めた車の中など、熱中症を引き起こす環境はたくさんあることを忘れないでください。そこで熱中症にならない為に、次の事につけてみましょう。

- ・急に気温が上がった日は外出を控える。
- ・屋外ではなるべく日陰を歩くようにし、日傘や帽子を使用する。
- ・水分補給をこまめに行なう。
- ・下着などは吸水性の良い素材のものを。
- ・室内はすだれや、カーテンなどで直射日光を避け、風通しを良くする。上手に温度調節し、エアコンを使用する。
- ・などです。「ちよつと体調が悪い、少し、気分が悪い」と感じている間に症状が進んでしまう場合があります。早めの受診をお勧めします

ひびくくわいび



子供達には長い休みがあり、どうしても生活のリズムが乱れがちになります。旅行や夏の行事を楽しく過ごす為にも、いつもの生活時間、食生活を守るように心がけましょう。特に幼児、老人の方は昼の暑い時間帯は三十分ほどの昼寝をするなど、身体を休めるようにしましょう。

4階リハビリ・今月のテーマ〜腰痛〜

腰は人体の中心をなす要の部分、立ったり歩いたりする時、重心を保つ重要な働きをしています。生活習慣や姿勢からなる腰痛は筋肉の疲労がほとんどで、軽い運動、ストレッチ、マッサージ、温浴などで効果的にケアができます。その他に症候性の腰痛があります。腰部の骨(腰椎)の異常(腰の変形、椎間板ヘルニアなど)によって起こるもので、症状は腰部の痛みが主ですが、臀部から大腿、下肢にかけ痛みや痺れ感が出る場合もあります。腰椎変形の要因としては年齢、仕事、スポーツなどが考えられています。ぎっくり腰と呼ばれる急性腰痛は腰椎の関節の捻挫、筋肉の損傷が主な原因です。日常生活で最も酷使しがちな部分です。腰がだるい、時々痛みがあるなどの症状は決して放置せず適切な検査、治療を受けるように心がけましょう。

在宅シリーズ〜訪問看護〜

夏を気持ちよく過ごしていただく為には、やはり涼しさを演出することがとても大切です。いつも見えるところに水槽を置いて涼を楽しんでいる方もいます。特集コーナーの熱中症の注意も必要となり、介護する人、される人にとって夏はつらい季節かもしれません。熱帯夜など、中々寝付けないときは水枕の使用も有効です。寝る前にはほうじ茶や

ホットミルクなどの温かい飲み物を少量飲むことも良いですし、足を暖めると眠気を誘うので、足浴、蒸しタオルで拭いたりしてリラックスさせるもの良いでしょう。手や足をさすってスキんシップを取ると心が安らぎ入眠しやすくなります。

すたっふ便

「夏は冬より冷えやすい」と良く耳にします。どうしても薄着、素足になったりしてしまいがちです。オフィスや電車などは一日中冷房が効き、身体は直接冷風にさらされる事になります。飲食物も冷たい物を欲してしまいますし、身体の外からも内からも冷やしてしまふことになります。夏の冷えから身体を守るにはゆつくりお風呂に浸かる事、しっかりと睡眠を取る事、身体を温める食材を取る事が大切だそうです。待合室の温度は患者さんのお身体を考え調整しておりますが、冷え過ぎ、と感じられた時は遠慮なくおっしゃってください。

八月の予定〜葉目

休診日 五日 十二日

十三日 十四日 十五日
十九日 二十六日

