



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〜結核〜

咳や痰が出て、微熱もあるし身体もだるい。風邪だと思つて薬を服んでも治らない。病院で受診したら結核だった。こんな話が最近聞かれます。結核は過去、死亡原因トップの時代がありました。環境衛生の向上、医療・医学の進歩により大きく減少し、忘れられた病気になりました。それが十年前から再び発症率が増加に転じ、特に高齢者や若年層に急増しています。結核菌は空気によって運ばれてくるのでシャットアウトすることは大変難しく、発症すると粘り強く投薬治療を続けなければなりません。日頃から睡眠、バランスの取れた食生活、適度な運動を心がけ、抵抗力のある身体を保ち、定期的に健康診断を受ける事が大切です。

毎月第一火・木曜日午後一時半から二時半まで、院長が保健所にて結核相談を行っています。予防のためには早めの相談、検査をお勧めします。

ひびくくわむ



八月は越谷の気温がニュースになるほど、暑い日が多かったですね。その為か、脱水症状に気をつける余り、水分摂り過ぎの腹痛の患者さんが多く見られました。水分を摂ることはとても良いことなのですが、冷たいものばかりでなく、暖かいもの、常温のものを摂取するようにしましょう。

4階リハビリ・今月のあて 〜変形性膝関節炎〜

膝の痛みを訴える方、中でも中年以降の怪我や運動などの理由以外の方は、変形性膝関節炎の場合が多いといえます。これは膝の関節の軟骨が変形(軟骨の減少)により起こる様々な症状・病態を総称しています。軟骨の減少は加齢によるものが主で、歩行時、階段昇降時の痛み、膝が曲げにくいなどが初期症状です。ひどい場合は関節が赤く腫れ、熱感、痛みがひどく歩行しづらくなるなど急性の炎症症状を呈します。この炎症を繰り返すと、膝全体が厚ぼったくなったりと関節の変形が進んでしまいます。尚も放置し関節破壊が進むと、人工関節置換手術をしなければならぬ場合もあります。膝がガクガクする、膝が痛くて正座ができない、また先に述べた初期症状などがあつたら早めに受診するようにしましょう。変形した関節は元に戻りませんが定期的に根気良く治療すれば痛みの改善、進行を止めることは可能です。

在宅シリーズ〜訪問看護〜

寝たきりの人も、一日の何時間かは身体を起こして座る姿勢にすることを考えてみましょう。血液が頭から身体全体にめぐることが味わえ、血液循環、肺呼吸運動、筋肉運動などに大きな効果があります。自分で座れない人の場合は、背当てや両脇をクッションで

支えるなどして少しずつ座る姿勢にして行きましょう。

一日四〜五時間くらい起こしておくことができる、床ずれの心配もほとんどありません。座ることができると食事も普通の姿勢で食べる事ができ、寝ていた時とは視界も開け、精神的にもとても良い事です。

すたっふ便

厳しい夏がやっと終わりを告げても、まだまだ残暑の日々が続く九月です。また台風が多いのもこの月です。九月一日は防災の日、防災関連のイベントが多いのもこの月です。改めて防災用品の確認をしておくといでしょう。最近地震も多いので、その際の行動について日頃から御家族で話し合っておく事も大切です。防災バッグには飲料水、インスタント食品、缶詰、固形燃料、懐中電灯、ラジオ、救急用品、タオルなどが必需品です。赤ちゃんやお年寄り、病人のある家庭では、それぞれの特別食や、紙オムツなどの用意も必要になります。「備えあれば憂い無し」、防災の日を確認日としてはいかがでしょう。

九月の予定ー長月

休診日 二日 九日

十六日 十七日 二十三日

二十四日 三十日

