



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〜不眠症〜

十分な睡眠を取る事は、健康を維持する上でとても大切な事です。今月は不眠症についてお話ししましょう。不眠症と言っても全て同じではなく、症状によって大きく四つに分けられます。

- ・ 入眠障害・寝つきが悪く、寝付くまで一時間以上かかる。
 - ・ 中途覚醒・ぐっすり眠れず、夜中でも目が覚めてしまう。中高年に多い。
 - ・ 早朝覚醒・朝早くに目覚めてしまい、そこから眠れない。
 - ・ 熟眠障害・睡眠時間は十分にとっているのに、眠りが浅く熟眠感がない。
- など様々です。原因としては環境の変化、寝室の温度・湿度などの生活環境の他にストレスなど精神的なことも考えられます。環境を変えても改善されなかった場合は診察の際に、ご自分の不眠の状態を詳しく相談なさってみてはいかがでしょうか。

ひげトクごらむ



新しいビル「オカノファミリースクエア」での診療を始めて、早いもので一年になります。皆様に支えられ、多くの励ましのお言葉、ご指摘を頂き、スタッフ一同、心より嬉しく思っております。二月より開始した四階リハビリ、六月よりのリハビリケア岡野も順調に稼動しております。

今後も地域の皆様の声に真摯に耳を傾け、患者さん、ご家族のための「よろず医療相談所」を目指し、精進してまいります。

4階リハビリ・今月のあて 〜坐骨神経痛〜

お尻から太腿やふくらはぎ、足先などに痺れたような痛みを感じることはありませんか？そんな症状が続く時は坐骨神経痛の場合が考えられます。坐骨神経痛は原因疾患が他にあり、それによって引き起こる症状を総じて指しています。原因としては、

- ① 腰椎に原因がある場合
 - ② お尻の筋肉に原因がある場合
- 主にこの二つに分かれます。①の腰椎に原因がある場合は、腰椎の変形や椎間板ヘルニアなどにより神経が圧迫され、お尻や足に通っている坐骨神経を刺激しての痺れや痛みです。②の場合はお尻の筋肉の炎症により筋肉の間を通っている坐骨神経を圧迫しての症状です。
- 原因を確かめ、適切なリハビリ(マッサージや電気療法など)を続ける事で、痛みを軽減する事ができます。我慢せずきちんと診察を受けるようにしましょう。

在宅シリーズ〜訪問看護〜

長い間寝たきりの生活をしていると、筋力があつという間に低下してしまいます。脳梗塞などの後遺症の麻痺の方も、放っておくと関節が固まって変形し、歩行・排泄・衣服の着脱などが困難になってしまいます。そうならない為に、少しずつ家庭でもリハビリをしましょう。寝たままでも出来る事はたくさんあります。自分で動かせない人は介護者に手

すたっふ便

伝ってもらいながら動かすようにしましょう。リハビリの方法等は「リハビリケア岡野」の理学療法士、看護師にご相談ください。最初は動かない関節も、毎日少しずつ動かす事で徐々に柔らかくなり、曲げ伸ばしが出来るようになります。

酷暑の八月、残暑の九月、やっと過ぎしやすい季節、秋がやって来ましたね。五月から始まった越谷市民基本健康診査も来月十一月十一日で終了になります。検診の内容は次の通りです。

- ・ 基本健診・三十五歳以上の方。
- ・ 大腸がん検診・四十歳以上の方。
- ・ 胃がん検診・三十歳以上の方。

越谷市が行なっているもので、負担費用も僅かで検診が受けられ、七十歳以上の方は無料です。まだの方は是非、この機会に検診をお勧めします。

十月一日からインフルエンザの予防注射も始まります。

十月の予定〜神無月

休診日 七日 八日

十四日 二十一日 二十八日

※十六日の午後は竹林先生に代わり院長が四時から六時半まで診療します。

※四日は古川先生がお休みです。

※二十日は院長学会出席の為、十一時半までの診療です。

※二十七日は糖尿病教室です。

