



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 インフルエンザの予防

あつという間に秋も深まりました。インフルエンザの予防が大切な季節です。先ずはうがいと手洗いです。また、出来るだけ人混みは避け、マスクを常用した方が良いでしょう。伊達の薄着はせず、暖かい服装を心がける事も大切です。但し汗をかいてしまうほどの暖めすぎは逆効果です。風邪のウイルスの中でもインフルエンザウイルスは湿度に極めて弱いと言われてます。加湿器や洗濯物は室内に干すなど、部屋の湿度を上げる事も効果的です。

風邪の治療の基本は安静・保温・栄養&水分補給と言われています。十分な睡眠、栄養のバランスの摂れた食事は基本的な予防対策です。十月一日からインフルエンザの予防接種が始まっています。転ばぬ先の杖、早めの接種をお勧めします。

ひげドク(ごうむ)



秋は食欲の季節です。また美味しい物がたくさん実る季節でもあります。今は年間を通して色々な食材が入りますが、やはり季節のものを食べるのが最も身体に良い事です。秋の旬の味覚、米、いも類、栗などはでん粉が多く、エネルギーの源になります。「寒さに備えてエネルギーを蓄えるように」ということなのでしょう。但し、食べ過ぎには注意しましょう。

4階リハビリ・今日のつらさ 腰椎間板ヘルニア

腰の痛みと共に足の痺れや痛みの症状のある方の多くは、腰椎の椎間板ヘルニアの可能性があります。椎間板とは骨と骨の間にあるクッションの役割を果たす重要な組織です。ヘルニアはその組織が激しい運動、腰をよく使う仕事、加齢などによりつぶれてはみ出してしまふ事です。痺れの多くははみ出した側に起こりますが、神経の中心を圧迫すると痛みと共に両側の下肢に痺れが起こります。治療としては先ず保存治療(マッサージや電気療法など)が選択されます。痛みや痺れが激しい時には消炎鎮痛剤やブロック注射なども行なわれますが、同時に安静が第一、コルセットや晒しなどで腰部を固定すると楽になります。腰は身体を中心です。根気良くリハビリ治療を受けるようにしましょう。

在宅シリーズ 訪問看護

高齢の方や寝たきりの方は末梢神経の働きが鈍くなり、血のめぐりが悪くなるので、足が冷たくて眠れないということがあります。これから冬に向かって暖かくする工夫をしましょう。部屋のカーテンを二重にしたり、暖房器具で室温を一定の暖かさに保ち、室内の乾燥を防ぐ為に加湿器を設置し、快適に過ごせるようにしましょう。足を冷やさない為にはあんかや湯たんぽを入れる方法もあります。

すたっふ便

十一月八日は立冬、暦の上では冬に入るわけですが、ちょうど紅葉見物の季節でもあり、もつとも秋らしい月ですね。雨も比較的少なく、小春日和といった暖かい日も多く、散歩にはもってこいです。しかしこの寒暖の差で風邪の患者さんも多くなります。診察のためにお待ちいただく時間も長くなることもあるかと思えます。出来る限りお待ちしております。今月より、国民健康保険の方は保険証がひとり一枚のカードとなりました。どうぞお間違えのようにお持ちください。

十一月の予定 霜月

休診日 二日 三日 四日 十一日

十八日 二十三日 二十五日

※十七日、二十二日、四階リハビリ室はお休みです。

※二十七日は糖尿病教室です。

