



# 岡野クリニック にゅーす

医療法人社団 貴昌会

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 インフルエンザと風邪

先月はインフルエンザの予防についてご紹介しました。今回は風邪との違いについてお話しします。インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって引き起こされます。多くの風邪も風邪の原因となるウイルスによつて起こりますが、その症状の重さや経過は全く異なります。一般に風邪の症状は呼吸器症状(喉の痛み、咳、鼻水など)が主体で重症化しませんが、インフルエンザは感染すると高熱、関節痛も伴って無気力になるなど、急に重い症状が出るのが特徴です。特に高齢者は肺炎や気管支炎といった合併症が起こりやすくなります。小児の場合はけいれんや中耳炎、まれに脳症や脳炎といった非常に重い病気に発展する事もあります。感染したかな?と思つた時にはすぐに受診することをお勧めします。その際にはいつ頃から発熱があつたのか、症状などを出来るだけお話しください。

### ひげどく(い)む



十二月は一年最後の月、一年を締めくくる忙しい時です。師走という言葉からも年の瀬の慌しさが感じられます。正月の準備に追われる忙しい月でありながら、忘年会、クリスマスと、どうしても暴飲暴食になりがちです。インフルエンザも猛威を振るっています。元気に新年を迎えるためにもより一層の注意が肝心です。

## 4階リハビリ・今月のついで 体を温める(い)む

この冬を乗り切るために「体を温める」とについてお話しします。私達の体は温める事により血管が拡張され血流がよくなり、コリや痛みを改善してくれます。最も簡単に基本的な「手当て」ですね。その方法として①入浴、②保温、③暖房があげられます。入浴はあまり熱くないお湯にゆつくり浸かる事、冷え性や乾燥肌には市販の入浴剤もよいでしょう。薬効成分をチェックし、血行を良くする当帰やセンキュウ、保温にはガイヨウや葛根といった含有生薬が含まれた入浴剤がお勧めです。保温に関しては着衣に気をつけることが大切ですが、是非「首」を温めてみましょう。外出中はもちろんのこと、夜寝る時も首を温めると頸部の動脈の血流がよくなり、脳血管障害の予防にもなります。体を内側から温めるにはやはり食事が大切です。東洋医学では体を温めエネルギーを補って寒い冬を乗り越え、春に向かつて体を整えていく「補陽」という考え方があります。体を温める作用のある食材(生姜、にんにく、ねぎ、にらなど)を多く摂る様に心がけましょう。

## 在宅シリーズ 訪問看護

「食事くらいは家族と一緒に」、病気で臥せている方から良く耳にする言葉です。健康のもとである食事を以下に楽しいものにするかは介護をする上で重要です。出来れば家族と一緒に食べるようにしたいものです。寝る所と食べる所が違っただけで大きく気分

が変わります。歩けない人でも座位が保てる場合は、背中に座布団やクッションを当てるなどの工夫で、家族と一緒に食卓に着くことが出来ます。家族揃って色々な出来事を話しながら食事をするのはとても楽しい時間ですし、思いがけずに食欲が増したりするものです。毎日は無理でも、出来るだけ家族揃っての食卓を工夫してみたいかがでしょう。

## すたっふ便



今日二十一日は一年中で最も昼が短い冬至です。冬至にはかぼちゃや小豆粥を食べる風習があります。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかない、と昔から言われてきました。かぼちゃにはビタミンAが含まれているので、少しは効果があつたのでしょうか。小豆粥は、小豆の赤色が邪気を祓う色であることから冬至に食されるようになったようです。柚子湯も冬至の習慣です。五月の節句の菖蒲湯と同じように身を清める名残りとして残っています。香りのよいお湯に浸かって年末の忙しさで疲れた体を休める意味もあつたのでしよう。柚子には血行促進効果があります。

## 十二月の予定 師走

休診日 二日 九日 十六日 二十三日  
二十四日 三十日 三十一日  
※新年は四日から診療致します。

