



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 〜早目の花粉症対策〜

陽射しが少しずつ春めいてくるのは嬉しい事ですが、花粉症という憂鬱な季節の始まりでもあります。早めの対策で、辛い時期を少しでも快適に過ごすようにしましょう。花粉から身を守るためには、花粉に接触しないのが一番。花粉情報を小まめにチェックし、飛散量の多い時間を避け外出しましょう。外出する際には帽子、マスク、メガネを着用し、帰宅したら、玄関で上着などの埃を良く掃いましょう。窓の開け閉めもなるべく少なくし、洗濯物は室内に干すようにした方が良いでしょう。身体の内側からのケアとしては、十分な睡眠、適度な運動、疲れやストレスを溜めない事も大切です。食事は栄養のバランスの整ったものを食するのが基本、鼻の粘膜を刺激する激辛食品やお酒は控えた方が良いでしょう。花粉症などのアレルギーは、症状が初期の段階で薬を服用すると、花粉の飛散量が多くなった時期も症状をコントロールし易くなります。早めに院長と相談なさってください。

ひげドク(いびき)



電話での薬の予約をお断りするようになり、ご迷惑をお掛けしている方もいらっしゃると思います。厚生労働省の指導もあり、新しい薬も増えておりますし、今まで以上に、きちんと患者さんのお身体の状態を把握した上で、きめの細かい投薬を考慮しておりますので、御了承ください。

4階リハビリ・今月のGUSAN 〜体を温めるお茶(1)〜

今月は、体を温める作用のある飲み物についてお話しします。冬の寒い時期は、体を温めるため、温かい飲み物を多く摂取していることと思います。温かい飲み物でも、体を温める作用のあるものと、逆に冷やすものがあります。紅茶、ほうじ茶、番茶などは体を温める作用がありますが、緑茶、コーヒ、烏龍茶などは温かい状態でも体を冷やす作用があります。東洋医学では飲食材の性質で温性・涼性に分かれていることはお話ししましたね。紅茶やほうじ茶は茶葉が完全に発酵したもので、焙じたもので、熱が十分に加えられているので温性と考えられています。対して緑茶、コーヒ、烏龍茶は涼性、利尿作用があり発酵が浅いものを中心ですので、体を冷し易いのです。冬は紅茶など温性のお茶を取り、体を温めるようにしましょう。昔から言われている「夏は熱い緑茶を」これは、緑茶の持つ涼性作用が体の余分な熱を冷ましてくれるという事なのです。

在宅シリーズ〜訪問看護〜

お年寄りには小食な上、運動不足になり、どうしても便秘になりがちです。排便は毎日なくても、そう心配はありませんが、普段から次のことに心がけましょう。

○繊維質の多い食品を摂るー便秘解消の食品としては、かぼちゃ、バナナ、さつまいも、油揚げ、ひじき、キウイ、ヨーグルト、牛乳、根菜類など。

○適度な運動ー毎日少しずつ歩いたり、軽い運動。お腹をの字にマッサージして大腸を刺激することも効果的です。

○朝、一杯の冷たい水(牛乳)ー腸を刺激し、排便を促してくれます。

あまり神経質にならずに様子を見る事も大切ですが、状態がひどくなり、患者さんが苦しむ場合には、浣腸が必要になることがあるかもしれません。

少しでも気になることがありましたら、院長、訪問看護師にご相談ください。

すたっふ便

四日は立春です。暦の上では春になります。最近スーパーやコンビニなどで「恵方巻き」のポスターを良く目にします。これは関西の風習で、節分の日に恵方(縁起の良い方角)を向いて太巻きを寿司を丸かじりすると、一年を無病息災に過ごせるという言い伝えがあり、太巻きの具は七福神に因んで七種類、食べ終わるまで喋らないのが決まりです。

先月から、受付の際に番号札をお渡しし、電光掲示板で診察中の番号を提示するようになりました。お待ちいただく目安としていただけたらと考えています。

二月の予定ー如月

休診日 三日 十日 十一日
十七日 二十四日

※八日は四階リハビリ室の古川先生がお休みです。

