



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

うつ病

うつ病は何らかの原因で気分落ち込み、生きるエネルギーが乏しくなり、あちこちに不調が現れる病気です。誰もが複数のストレスを持つている現在、うつ病と無関係とは言えません。日本人の五人に一人が一生のうちで一度はこの病を経験すると言われています。特に、真面目で仕事熱心な人、完全主義で几帳面、仕事や家事を人任せにできない、融通が利かない、人の目になる、といった人がうつ病になりやすいようです。軽いうつの場合は普通に見える為、周りからは「単なる甘え」と捉えられがちです。また、本人も病気と気付かず治療を受けないでいる場合も少なくありません。初期症状としては、倦怠感、集中力の低下、不眠、頭痛、めまい、食欲不振など様々です。

うつ病は適切な治療を受ければ治る病気です。「何か変だな」と思い当たる方は、早めに院長にご相談ください。

ゴールデンウィーク



ゴールデンウィークが終わると、今年も越谷市の癌検診が始まります。病気になるための予防がもちろん大切ですが、癌は早期に発見する事が、最も重要です。出来るだけ多くの方々に、毎年の癌検診を習慣化していただけたらと思っています。

4階リハビリ・今月のあて

五月病と東洋医学

新緑の眩しい季節となり、快適な日が多くなります。体の症状も大分楽になることも多いようですが、油断は禁物です。慢性症状の方は、きちんと定期的な受診を続けるようにしましょう。四月は年度始めの為、行事もたくさんあり、ゴールデンウィークを挟んで五月に入ると倦怠感、眠気、胃腸障害、不眠、眩暈、肩こり、頭痛などの不定愁訴を訴える方が増えてきます。五月病と言われるものです。東洋医学的に診ると、春の暖かい気を十分に体に取り入れる事が出来ず、エネルギーが体内で鬱屈している状態だといえるでしょう。対処法としては、休日やお昼休みなどは、外に出て軽い運動をして汗をかくと良いでしょう。食養生では、体内の気を全身に巡らせてくれる作用(理気作用)のある柑橘系の果物、せり科の野菜、ミントやジャスミン、ローズヒップなどのお茶を摂ることをお勧めします。漢方薬では逍遙散が効果的です。院長とご相談ください。

在宅シリーズの訪問看護

今回は薬の飲み方、飲ませ方についてお話しします。服薬の指示には、食前胃が空っぽの時に直接効く薬、食後(食べ物と混ざり合って効かせる薬)、何時間ごとと体の中の薬の血中濃度、組織濃度を一定にしようとする薬)など、指示には意味があるのできちんと

守って服用するようにしましょう。薬は体を起こして水、ぬるま湯と一緒に飲ませましょう。カプセルや錠剤が飲み込みやすい人は医師や薬剤師に相談し、形状の違う薬に変えてもらうか、オブラートに包んで飲むようにしましょう。お年寄りには薬を飲み忘れる事がありますから、一回分ごとに仕分けし、間違いないように服用しましょう。薬で副作用を起こす事もあります。容態がおかしい時には、すぐに院長、訪問看護師にご相談ください。

すたっふ便



五月上旬、立夏を迎えると暦の上では夏が始まりますが、気候は穏やかで鮮やかな木々の新緑、吹く風は爽やか、と年間を通じて最も気持ちの良い季節です。ゴールデンウィークもあり、外出する機会も多くなりますが、注意したいのは紫外線。長時間浴びる事は出来るだけ避け、大人も子供も紫外線対策をしてお出かけください。十日からがん検診が始まります。当院では肺がん、胃がん、大腸がんの検診を行ないます。

五月の予定ー阜月

休診日 三日 四日 五日



六日十一日、十八日 二十五日
※四階リハビリは毎週木曜日お休みです。