



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 片頭痛

頭痛を訴える方の大部分は、自らを「頭痛もち」と思っています。この頭痛の中で最も多く悩まされるのが「片頭痛」です。頭の片側からこめかみにかけて波打つように「ずきずき」、「がんがん」と痛み、時には日常生活が困難になるほどの痛み、吐き気を伴う頭痛です。治療法としては投薬治療が中心になりますが、次のことに注意する事で片頭痛の引き金となるものを避けることができます。

- ・空腹時に起こりやすいので、きちんと三食を摂る。
- ・チョコレートや赤ワインなどを避ける。
- ・寝過ぎや寝不足を避ける。
- ・旅行中に起こることも多いので、できるだけ普段と同じ生活リズムで過ごす。
- ・頭痛と上手に付き合っていきたいです。

ひげどくろにゅーす



すたっふ便でもお知らせしておりますが、二日から特定健康診査が始まります。この健診は、今話題のメタボリックシンドローム的を絞ったもので構成されています。現在の自分の身体の状態を知っておく事は、生活習慣病の予防には最も大切な事です。癌検診同様、多くの方に健診を受けて頂きたいと思っております。

4階リハビリ・今月のついで 梅雨の関節痛に用心

梅雨の季節になると、足や膝の関節痛が悪化する方が多くなります。気象医学の考え方は、湿度が増して低気圧が近づくと、人体もそれに呼応して関節内腔の圧が高まる、とあります。この内圧の高まりにより、捻挫や骨折の古傷、関節の変形症、リュウマチなどの持病を持っている方は故障箇所が刺激され、重だるいような重帳痛を呈するようになります。東洋医学の分野でも気温・湿度・気圧といった気候変動や天体の運行と、病気の発症、悪化の関連を古くから指摘し、研究されてきました。特に湿度の高まる時期は、体の中の湿度と反応して関節痛やリュウマチの症状が悪化する場合があります。「てあて」として、炎症が無ければ患部を暖めて血行を良くし、痛みを緩和しましょう。また、できるだけ体内に湿気を溜めないように、水分の摂りすぎに注意し、適度な運動をして余分な水分を発散させる事が大切です。

在宅シリーズ訪問看護

ご家庭で介護する場合は、体調の変化など常に不安を感じていらつしやるのではないのでしょうか。その不安解消のために、日頃から健康ノートを作ってみてはいかがでしょうか。体温、脈拍、血圧、体重、食事量(多い、少ない、食欲など)、排泄の状況、顔色、表

情、ヘルパーが来た日、やってみたら事

など、気がついたことをメモする簡単なノートを作っておくと、ちよつとした身体の変化に気づく事にもなりますし、医師や看護師にとっては、訪問していない日の患者さんの様子を知る事ができます。長続きする事が大切ですので、簡単な記録法をそれぞれ考えてみてはいかがでしょうか。

すたっふ便



うつとうしい梅雨が始まるのがこの六月です。湿度が高くなる為、じめじめして心地よい季節とはいえませんし、カビには十分に注意しなければなりません。晴れた日には家中の窓を開け放ち、風を循環させるようにしましょう。雑菌の繁殖を抑え、除菌効果や漂白作用もあるのがお酢です。水2に対し酢1の酢水を霧吹きに作っておくと様々な掃除に使い、大変便利です。六月二日から特定健康診査、後期高齢者健康診査が始まります。予約制になっておりますので、受付にお申し出ください。

六月の予定ー水無月

休診日 一日 八日 十五日

二十二日 二十九日

※十日午後は竹林先生に代わり四時から院長が診察します。

※四階リハビリは毎週木曜日お休みです。

※六日は古川先生お休みです。

