



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 うんちの話 ①

健康のために大切なのは早寝・早起き・朝ごはん。そして朝の排便・朝うんちです。腸内には千種類もの細菌がいて良い働きをする善玉菌、その逆で悪さをする悪玉菌、可もなく不可もなく中間菌と大きく三つに分けられ、善玉菌が20%以上あれば腸内環境は良好、健康といえるでしょう。悪玉菌の増加は大腸がんにかかるリスクが多くなるとも考えられています。そこで大切なのが、栄養バランスの摂れた食事と腸内環境を知る事です。この腸内環境の様子を報せてくれるのがうんち、色は黄色が理想的です。匂いもあまりきつくなければ善玉菌が多い証拠。水に浮くことも大切、肉ばかりで野菜などの食物繊維が少ないと沈んでしまいます。うんちを見ないで流すなんてもったいない！うんちを観察して自分の腸内環境の様子を知る事も大切な健康管理です。

在宅シリーズ 訪問看護

寝たきりの患者さんの体の圧迫を和らげるために、色々な形のクッションが市販されていますが、高価だったり、中々体に合わなかったりします。そこで家にあるもので簡単

なクッションを作ってみましょう。先ず紙オムツを用意し、その綿状のポリマーを取り出します。このポリマーは水分を含むとゼリー状に膨らむ性質があるので、ビニールの袋に入れてから適度に水を注ぎ、しっかりと栓をする。とオリジナルクッションになります。大きなクッションはできませんが、ポリマーの量を調節する事で、それぞれの患者さんの方だの部位に合わせて作る事ができます。床ずれなどの予防に大きさを変えて作ってみてはいかがでしょうか。

ひげトクがわむ



越谷市の医療と介護の連携は、平成九年に継続看護連携事業として始まり、その後「ケアマネジャーの会」、「医療と介護連携の会」を立ち上げ、地域連携を円滑に行なう事を目標に度々勉強会などの活動を行なってきました。その結果、在宅医療・介護サービスの施設は増えてきました。しかし、「気軽に相談できる医者がいない、かかりつけ医がない」などの声も少なくありません。越谷医師会の居宅・訪問看護担当理事として、早期認知症に対するかかりつけ医の研修会を重ね、多くの医師に、物忘れ外来のかかりつけ医の登録をしていただきました。現在、そしてこれからの高齢化社会に地域の医療・看護・福祉が一体となったシステムを作る事は必須です。一層の力を注いで行きたいと考えています。

4階リハビリ・今月のイベント

先月は海外研修のために休診し、ご迷惑をおかけしました。おかげ様で大変有意義な学会・研修会に出席できました。これからの治療に役立てたいと考えています。

すたっふ便



立冬を迎えるこの月になると、「酉の市」のポスターを多く見かけます。元々は江戸近郊の農村の鷲神社に収穫を感謝し、鶏を奉納した収穫祭が始まりといわれています。やがて市が立ち、農作物や農具などの露天が並ぶようになりました。「酉の市」に欠かせない縁起の熊手は、物をかき集める熊手から福運・富を集める道具「縁起熊手」として招福の縁起物になりました。今年の酉の市は五日(水)、十七日(月)、二十九日(土)と三の酉までであり、三の酉まである年は火事が多いと伝えられています。

十一月の予定一霜月

休診日 二日 三日 九日

十六日 二十三日



※七日は午後五時半までの受付です。
※八日は院長学会出席の為、午前十一時まで受付です。尚、四階リハビリはお休みです。

※二十四日は当院が休日当番医です。