



# 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

〒348-0808

越谷市赤山本町7-2

☎048-969-0223 FAX048-969-0224

## 特集コーナー インフルエンザの脅威

今年インフルエンザの大流行を心配し、予防接種を促す報道が多く伝えられています。教育機関では感染を広げない為に早めの休校を考えているようですし、流行が伝えられたら外出しなくて済むように、食料を備蓄されている方も多いようです。

一般的な風邪の予防は基本的な生活習慣の改善(手洗いとうがい、十分な睡眠やバランスの摂れた栄養の摂取、マスクの着用、人ごみを避ける、部屋の加湿に注意)があげられますが、インフルエンザの場合は、この生活習慣の改善+予防接種が有効と考えられています。この二つがタッグを組んでこそ、インフルエンザと戦える事を忘れないでください。風邪かな、と思った時には早めの受診をお勧めします。

### 在宅シリーズ〜訪問看護

私が担当している患者さんの中には、起き上がることも出来ず、話す事も出来ない患者さんがいらつしやいます。でも、いつも優しい笑顔で迎えてくださるので、その方々にお尋ねしたことがあります。「何故、そんな穏やかな優しい笑顔が出来るのでしょうか」と。ある方は小声で「信仰」、ある方はパソコンで「家族」と答えてくださいました。「これから色々な話をして行きましようね」と話

すと、微笑みながら何度も頷いてくれました。今のご自分の状態を受け入れ、静かに明日に繋げてゆく。そこに凛とした潔さと、勇気を見る思いがしました。訪問看護師として、お世話する以上に大切なもの、元気を頂いているような気がします。



### ひびくつらば

「世界アルツハイマーデー記念」もの忘れブザーラム2008、今年は一認知症を生きるといふことと安心の為に早期相談、早期対応がテーマとなった。そこでも多く語られたのは、「かかりつけ医」の重要性です。介護福祉とのつながりを大事にし、病気だけでなく、患者さんの生活全体を診、何でも相談してもらえ信頼関係が結べて、必要な場合は専門医に上手につなげる医師、それこそが「かかりつけ医」。これからは地域と密着した医療・介護に邁進して行きます。

### 4階リハビリ・今月のつらば 〜上海風物詩・冬の膏薬〜

日本では膏薬というと混布などの貼り薬の意味ですが、中国では「漢方薬を煮詰めたペースト状の薬」という意味もあります。特に上海では秋風が吹くと中医医院(東洋医学専門の病院)や中醫師(漢方専門の医師)に診てもらい、症状・体質に合わせた「膏薬」を作ってもらおうのです。漢方薬

を煎じたものに蜂蜜を加え、半固形状になるまで時間をかけて、冬場の三ヶ月分程度の量を専門家が手作業で作ります。その薬を陶器製の壺に入れて持ち帰り、一日二、三回その薬を湯呑に適量入れ、お湯を注いで溶かしながらゆっくり飲みます。甘い蜂蜜に漢方の薬味が効いたこの膏薬を飲んで、寒い冬を乗り切る。上海の人々は今も養生法の一つとして「漢方生活」を続けています。

### すたっふ便

七日は暦の上では大雪。本格的な冬の到来を意味し、冷たい風が強くなる時期です。代表的な冬の風をこ紹介しましょう。風花(晴れた日、花の様に雪を舞い散らす風)、空つ風(カラカラに乾いた強い北風)、木枯らし(木々を枯らしてしまうほどの強く冷たい風)、北風(冬の季節風)、雪風(雪まじりの風)などです。師走という名の通り、大掃除やお正月の準備に忙しい月なので、流行が心配な風邪同様に、あまり吹いて欲しくない風ばかりですね。

### 十二月の予定〜師走

休診日 七日 十四日 二十一日

二十三日 二十八日 三十一日

※三十日は午後休診です。

※新年は五日より診療いたします。

