



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 ～高血圧～

皆さんは、平常時のご自分の血圧をご存知でしょうか？血圧が正常な範囲を超えて高い状態、現在は上140、下90以上が高血圧と言われています。血液が血管に通常以上の圧力をかけている状態です。そのために血管の壁が引き伸ばされて薄くなり、この状態を元に戻そうと動脈の壁が厚く硬くなってしまいます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞といった合併症が現れてしまうのです。合併症が現れるまでに数年、十数年と症状がないので放置されがちです。高血圧は、血圧を正常にコントロールする治療で合併症の発生を防ぐ事ができます。また、合併症が起こってしまった人でも、適切な治療により悪化せずに再発防止が可能で、寒い季節の湿度差も高血圧には大敵、室内とトイレやお風呂場の湿度差がないように注意することも必要です。

先ず、ご自分の血圧、ご家族の血圧を知る事から始めましょう。

在籍シリーズ～訪問看護

エコジョーブームで、昨年来湯たんぼがちょっとした人気です。今回は古米を使った手作り湯たんぼの作り方をご紹介いたします。掘生地で袋を作り、そこにもう食べなくなった古米を入れ縫い寄せ、ネルやフ

リースで作った袋を被せます。足元用、手先用、肩用と大きさを覚えていくつか作っておくと便利です。それを電子レンジで三分から五分加熱します。加熱時間は大きさにより調整してみてください。すると古米湯たんぼの出来上がりです。温度も38度から40度と低温火傷にならない暖かさが長時間保たれます。お米を炒ったような香ばしい香りがして、何度でも繰り返し使えるエコジョーブーム湯たんぼです。

ひんやま



今はインターネットなどで、病気の事、治療法、薬の事を簡単に知る事が出来るようになっていきます。でも注意してください。間違った解釈をしていたり、勘違いをしていたりする事があるからです。「ああ、これなら大丈夫」と安堵し、受診が遅れたり、逆に「私はこの病気で大変だ」と落ち込んでしまったり、勝手に判断するのはとても危険なことです。早めの受診は勿論の事、治療の事、薬の事、気になることは何でも遠慮なく相談してください。

4階リハビリ・今月のメニュー ～春の七草・漢方的効能～

立春とは言え、寒さが増してくるこの時期、手や指が痛む方も多いと思います。手の指の痛みには関節の変形が伴うことが多く、関節リウマチの場合は朝手指にこ

わばり、手首や肘などの関節が痛む事もあり、進行すると関節の破壊が著しくなります。心配な方は血液検査でリウマチ因子があるか検査しておく方が良いでしょう。家族歴がある方も要注意です。治療は薬物療法とリハビリを並行して行ないます。他には、使い過ぎや加齢、特に指先を酷使した方に多く見られるのが、指の第一関節が腫れて痛み、関節が左右方向に変形するへバルデン結節です。変形が進んでいるうちは痛みや腫れが続きますが、変形が完成した時点で痛みがなくなります。日頃から消炎クリームを塗ってマッサージしたり、起床時に手をぬるま湯に付けて血行を促すようにしましょう。

すたっふ便



三日は節分です。門口に鰯の頭を飾り刺した「糞餅(ひいらぎいわし)」を飾って魔除けにする風習があります。これは毒草でトゲのある柊で鬼の目を刺し、鰯の臭いで追い払うという魔よけのおまじないです。「鬼は外、福は内」と豆撒きをし、年齢の数だけ豆を食べます。歳を重ねて豆の数も増え、食べるのが大変な場合は、歳を数の豆に熱いお茶を注いで「福茶」にします。食べるのと同じ御利益があるといわれています。

二月の子定一箱月

休診日 一日 八日 十一日
十五日 二十二日

