



# 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 くうんちの話②

今回は理想的なうんちのお話をしました。今回は問題のあるうんちを紹介いたします。

コロコロうんち、便秘症の人に多く、カチカチでコロコロのうんち。意識して食物繊維や水分を多めに摂るようにしましょう。

ヒヨロヒヨロうんち、やわらかめで毎日出たり、出なかったり、典型的な老人のうんち。無理な食事制限をしている若い女性にも多いようです。きちんとした食生活が大切です。

ビシヤビシヤうんち、水のようなうんちで下痢と言われるものです。脱水症の心配もあるので、早めに受診するようにしましょう。

カチ・ビシヤうんち、カチカチだったり、ビシヤビシヤだったり、下痢と便秘が交互に起こっているうんち。これも腸が不調な可能性もあるので、受診するようにしましょう。

うんちは健康のバロメーターです。毎日観察し、おかしいな?と思ったら早めの受診です。

## 在宅シリーズ、訪問看護

私、また母と喧嘩しちゃった。認知症のお母様の介護をなさっている娘さんです。原因を問うと、「お風呂に入るか

ら」ときちんと話したのに、入浴中に大声で呼ばれる。洗濯物を干している時も、同様だと。「病気だから仕方ない、わかってるの。でも、たまにはゆっくりお風呂に入りたい。認知症の患者さんの介護はコミュニケーションを上手に取ってゆくことが大切です。そこでご家族と話し合い、入浴する際には、厚紙に「今、お風呂に入っています」という絵と文字で書いたプレートをお母様に持たせ、待ってもらおう事にしました。洗濯用、買物用と、いくつか作り試してみました。「時々ダメな時もあるけど、いいみたい」、それは笑顔の報告でした。

## ひげとくま



今年のWBC、仲ジャパンの日本選手にあってはどれも大変な試合でしたね。特に決勝はドラマチックでした。ハイライト番組を見ていて感じたのは、「何があっても勝つんだ」という意思の強さでした。これはスポーツだけに限らず、病気を治す上でも大切なことのように思います。「早く治したい、頑張って良くなりたい」そういう患者さんの前向きな姿勢が、治療していく上で大きな力になると考えています。

## 4階リハビリ・今月のESUNO 中国春の風物詩 風邪と養生法

日本では、暑さ寒さは彼岸までといますが、中国では風邪が春の訪れを意味しま

す。これは春に吹く大風によって、中国の砂漠地帯の砂同士が擦れ合い、細かい粒子になり上空に舞い上がり飛来するものです。影響が大きい北京などの大都市では町全体が黄色になるほどです。黄砂と呼ばれるのはそのためです。近年、日本でも九州から関東まで広く風砂が飛んできます。粒子が細かく人体に入るとアレルギー症状を引き起こす場合も多く、中国では風砂よけの被り物やマスクが欠かせません。百合根やびわの葉などの生薬で、肺を潤し乾燥を防ぐ養生も普段から行なわれています。

## すたっふ便



すでに都心の開花宣言もあり、桜前線が気になる楽しみな時節ですね。越谷で花見といえば、北越谷の元荒川堤の二キロに渡っての桜並木、上旬から中旬までが見頃でしょうか。また四月は、菜種梅雨と呼び、天気がぐずぐず事が多いのも特徴です。

さて、前期高齢者(七十歳から七十四歳)の方々は新しい保険証が三月中にお手元に届いていると思います。来院の際にはお間違いの無いようお願い致します。

## ESUNO 休診日

五日 十二日 十九日

二十六日 二十九日

※十八日の四階リハビリの受付は十二時までです。

