



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 お茶の話①

維新のひとつ「八十八夜」は茶摘み歌にもあるように、茶摘みが最盛期を迎えます。古くから八十八夜に摘み取ったお茶は不老長寿の新茶として大変おめでたいものでした。日本茶にはタンニンやカフェイン、ビタミンやテアニンなどがたくさん含まれています。渋みのタンニンはポリフェノールのカテキン類を含み、抗がん作用もある他、殺菌作用や抗毒作用があり、旨みのテアニンには、血圧上昇抑制や脳と神経機能の調節作用があるといわれています。お茶の旨み成分テアニンは太陽光を浴び、渋み成分のカテキンに変わります。日光を遮って育った高級茶(玉露)には旨み成分が多く、太陽をたっぷり浴びた一番茶にはさわやかな渋みが含まれ、煎茶がこれにあたります。他にはカフェインが少ないため就寝前や食後に最適な番茶、番茶を炒ったほうじ茶などがあります。

在宅シリーズ 訪問看護

「介護に疲れて自殺か？」そんなニュースを耳にする度に、心が痛みます。在宅介護は大変良い事だと思っただけで、そこには難しい問題が全く無いとは言えません。どうしても誰か一人に負担がかかってしまいがち、そして心身とも

に疲れ果ててしまおう。それでは長続きしませんし、介護される患者さんにとってもあまり良い事ではありません。在宅介護を考える時には、家族全員で話し合い、それぞれが協力し合うという意思がとても大切です。ケアマネージャーとも納得いくまで相談し、デイケア、ヘルパーを上手に利用するようにしましょう。困っている事、不安に思う事は考え込まずに、訪問の医師、看護師にいつでも相談してください。

がん検診



今年もがん検診が始まります。これまでも申し上げてきた事ですが、がんは早期に発見し、治療することで完治の確立が非常に高い病気です。費用の負担が少額の健診は、進んで受けるようにしましょう。クリニックは、病気になる前から来る所だけでなく、病気になる前にも検査を受ける所、相談する所と考えてみてください。今年十八日より、國方医師が月曜日から水曜日の午前中スタッフとして診察にあたります。やる気十分の信頼できる医師です。どうぞ宜しくお願ひ致します。

4階リハビリ・今月のGymnasium 入門(鍼はり)・灸(きゅう)

今月から鍼・灸治療の色々を紹介いたします。その源流は大変古く、石器時代と考えられています。鍼は骨や石の先を鋭く削つ

た砭石(へんせき)と呼ばれるもので体を刺激したことに始まり、その後中国大陸で様々な開発がなされ、漢の時代には本格的な治療がなされていたようです。一方お灸は、体の痛い部分に火を近づけ温めたことにより痛みが和らいだことから発展したようです。日本には六世紀頃、朝鮮半島を経由して仏教文化と共に伝えられました。その後も遣唐使、遣隋使により中国の医学が伝わり、日本でも鍼灸(しんきゅう)治療や漢方治療が発展していくことになりました。

すたっふ便



薬草として使われる菖蒲は厄除けの効果があると考えられてきました。端午の節句「こどもの日」には軒先に飾ったり、枕の下に敷いて寝る風習が今でも残っています。室町時代から始まった菖蒲湯は、香りもよく疲れが取れるといわれています。試してみてくださいいかがでしょう。

今年十一月からがん検診が始まります。当クリニックでは肺がん、胃がん、大腸がんの検診を行います。

五月の予定一卓月

休診日 三日 四日 五日

六日 十日 十七日

二十四日 三十一日

