



# 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 夏の疲れ・風邪の対策

朝夕少しずつつ秋の気配を感じるようになると、夏の疲れがどつと出てきます。暑さのための睡眠不足や、エアコンや冷たいものばかりを摂取してしまったために、体を冷やしてしまったことよって起こるものです。まずはバランスの摂れた食生活、ゆっくりとお風呂に入り、体を温めることも大切、それは安眠にもつながります。

風邪の患者さんが増えるのもこの時期です。朝晩は随分と涼しくなってくることによる寝冷え、夏の疲れで体力が落ちていいる事もその原因でしょう。インフルエンザの予防同様に、手洗い、うがい、人混みでのマスクの着用と、ウイルスに侵入させない体作りを心がけましょう。

### 在宅シリーズ〜訪問看護

これからの季節は、夏の暑さに比べ比較的過ごしやすいようですが、それはほんの一時期です。特に今年は、新型インフルエンザの流行もあり、介護するご家族にとっては、心配の多い季節でもありますね。介護される方にインフルエンザの感染を防ぐ為には、先ずご家族の予防です。生活面では、加湿器の準備や、ちよつと涼しいと感じられる日には、寝間着や寝具の交換が直ぐにできるように

ておくと慌てずに済みます。でも一番大切なのはご家族の方々の健康です。不安に感じられる事がありましたら、訪問の医師、看護師にご相談ください。

### ひげドクこうむ



現在、皆さんが最も不安に感じていらっしゃるのは、新型インフルエンザワクチンに関してだと思います。「難題はワクチン確保」、「新型ワクチン、不足分は輸入」、新たな死亡者発生などの記事を目にする事も多く、すでに問い合わせの電話も頂いていると聞いています。そんな中、インフルエンザによる肺炎の併発を防ぐ為の予防接種「肺炎球菌ワクチン」に注目が集まっております、特に高齢者の重症化を予防するには有効とみられています。また、インフルエンザワクチンと併用する事で効果が上がるという海外のデータもあります。高齢者の方、肺・心臓に病気を持つ方はご相談ください。今後、予防策(指の間もきちんと洗う丁寧な手洗い・うがい・マスク)を続けるようにしましょう。

### 4階リハビリ・今月のついでに 秋の風物詩・お月見

九月になると残暑とはいえ、吹く風は爽やかで秋の訪れを知らせてくれます。年中行事としてはお月見、月見団子やスキを供えて名月を鑑賞するものです。今ではあ

### すたっふ便

重陽の節句(ちようようのせつく)というのをご存知ですか？菊の節句とも呼ばれ、九月九日がこの日にあたります。古くから菊の花は長寿の効能があるとされ、この日には菊の花を浮かべた菊酒を飲み、長寿を願うようになったといわれています。秋は「食欲の秋」、栗ご飯と菊酒で季節を感じながら、味覚を堪能してみたいかがでしよう。



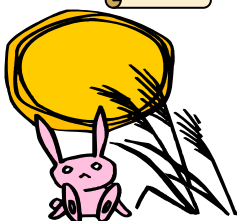
### 九月の予定ー長月

休診日 六日 十三日

二十日 二十一日

二十二日 二十三日

二十七日



※二十九日は竹林先生がお休みです。午後四時より六時半まで、院長が診察します。  
※4階リハビリは木曜日がお休み、土曜日は午後一時までです。