



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 〜ウィルス性胃腸炎の 予防も手洗い〜

「新型コロナウイルスエンザが落ち着きを取り戻し、ウィルス性胃腸炎が急増」そんな新聞記事を見つけました。冬季のウィルス性胃腸炎の多くはロタウイルスによるもので六から二十四ヶ月の乳幼児に多く感染すると言われています。高熱を伴うこともあり、下痢便は白色から淡黄色で酸っぱい匂いが特徴の水様便です。このウイルスはごく少量でも感染が成立します。感染した赤ちゃんのオムツを替えた後に、石鹸や消毒液などで手を洗わないで食事の準備をしたりすると兄弟や親自身も発病することがあります。予防策はインフルエンザ同様、丁寧な手洗いです。色々なウイルスを持ち込まないためにも、これからも手洗い、うがいをつけてゆきましょう。

訪問看護日誌

認知症の為、時に奥様のことも忘れる患者さんがいらつしやいます。何度伺っても、私は初めて会う看護師です。満州で生まれ、戦中戦後大変な思いをして、引き揚げてきたそうです。ある日「もう一度、満州にいらしてみたいですか」と聞いた所、「行きたいな、生まれ育った所を見てみたい。とても寒い所でスケー



トが盛んなんだ。お勧めの季節は五、六月、そこら中にスズランの花が咲いてそれはそれはきれいなんだよ」思い出は尽きないのでしよう、楽しそうに話してくれました。奥様もそんな思い出を聞いている時は、ご主人の認知症を忘れるようで幸せそうです。これからも、たとえ僅かな時間でも、患者さんやご家族の声に耳を傾けていきたいと思っています。

ひげトク(つ)む



数日前、昨年の自殺者数が前年より増えているとの新聞記事を目にした。統計によると、自殺原因の一位はうつ病、病気を苦にして、介護疲れからも多く、何とも心が痛みます。日本の保険制度は世界に誇る医療費のシステムだが、多くの人は三割の自己負担が求められている。高齢化に伴い、支払能力も切実な問題となっているのだろう。治療について、医療費について、介護について不安を感じている方は、どうぞ遠慮なく声をかけてください。

食のすすめ

〜乳児栄養相談終了証〜



バランスの良い食事を摂ることの重要性についてはお話しましたが、これはダイエットを考えている方にも大切なことです。どうしても無理な食事制限を考えがちですが、同時に筋肉も落としてしまい、リ

バウンドしがちです。理想的なダイエットは規則正しいバランスの良い食事と運動がタッグを組むことです。栄養士としては、ダイエットばかりでなく、病気になるににくい健康な身体を目指していただきたいと考えています。その基準になっただきたいのがBMI22で、これが理想の体重です。BMI22の算出法は身長(は)×身長(は)×22です。規則正しい食事と運動を上手に組み合わせ、ストレスのない健康的な毎日を過ごすようにしましょう。

すたっふ便



十四日のバレンタインデー、日本では女性が男性にチョコレートを送り、愛の告白をする日として知られています。このバレンタインデーの歴史は古く、戦場に行く兵士の結婚を禁じた古代ローマ皇帝に反対したバレンタイン司祭が、何組もの結婚を取り計らい、二月十四日に処刑されています。司祭は「愛の守護聖人」として敬愛され、この殉教日が記念日となり、恋人同士がカードや贈り物を交換しあうようになったのです。この日にチョコレートを贈るのは日本だけ。お菓子業界が「バレンタインデーにチョコレートを贈ろう」とキャンペーンを行なったのが始まりです。

二月の予定一か月

休診日 七日 十一日

十四日 二十一日

二十八日

