



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②

今回のお茶の話は、花粉症を改善してくれると言われるお茶についてです。数年前から話題になってるのが甜茶(てんちゃ)、中国で健康茶として愛飲されているお茶で、甜茶ポリフェノールが花粉症などのアレルギーに効くとされています。また日本の緑茶も、それに含まれるカテキンが雑菌を殺菌してくれる効果があり、花粉症の症状を緩和し、改善させる効果があるとも言われています。「べにふうき」というお茶も話題になっており、共に花粉症シーズンが始まる前から飲み続けると最も効果的だとされています。最近では、鼻に塗布するクリームもCMなどで紹介されています。花粉症アレルギー症状は様々ですので、院長と相談されることをお勧めします。

訪問看護日誌



「自分の親の面倒を見ることがこんなに大変だとは思わなかった。もつと優しくしたいのに」そんな呟きを耳にすることがあります。きちんと真面目に介護なさっている方に多く、頑張り過ぎてしまうのでしょーね。寝たきりの認知症のお母様の介護をなさっている娘さんは、何

時間であっても、お母様の側に寄り添うようにしていらつしやいます。時にお母様は、娘さんの姿が見えないと、興奮状態で「先生を呼んで」と呼び続けるそうです。そんな時は泣きたい気持ちになります。そんな静かに眠っているとそれはそれで心配になる。そんな繰り返しに、お疲れもピークなのでしょう。介護するご家族の方にも申し上げているのは、「頑張り過ぎない」ということです。

ひげドラゴン



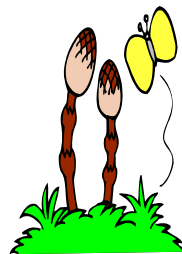
病院が怖くない子供はいません。でもあまりに泣き叫んだり、暴れ回っているには必要な診察も検査も出来ないことがあります。少しでも話が理解できるようなら、きちんと、何故病院に行くかを説明して納得させることが必要です。ぐずっている場合は責めずに、気持ち落ち着かせるようにしましょう。キッズコーナーで、お子さんと一緒に本を読んだりして不安を取り除いてあげることが大切です。

4階リハビリ・今月のあては はり・きゅう入門「お灸の話」

前回に続きお灸の話です。お灸と言っても様々な形があり、以前は皮膚に直接もぐさをのせ点火する直接灸が主でした。この

直接灸を大きく分けると、もぐさを米粒大にひねったものと拇指大(おやゆびだい)の大きさのものがあります。米粒大のもぐさは焼が早く瞬間的な熱さを感じますが、治療後はすつきりします。拇指大のものは打膿灸と呼ばれる、やけどを作ることにより免疫作用を強化し、様々な疾病に対処します。他にもぐさを直接皮膚にのせない間接灸があり、最近はこちらが主流になっています。心地よい温かさで凝りや痛みを和らげる効果があります。

すたっふ便



啓蟄(けいちつ)という言葉をご存知でしょうか。「蟄(ちつ)」とは虫が冬ごもり、「啓(けい)」とはひらくという意味です。二十四節気のひとつで、寒さも緩み、冬眠をしていた虫たちが春の気配に目を覚まし這い出してくる時候のことを言います。またこの時期になる雷を「初雷(はつらい)」と言い、春の季語になっています。今年には六日(ろくにち)がその日にあたります。

三月の予定ー弥生

休診日 七日 十四日

二十一日 二十二日
二十八日

