



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 脳卒中の予防

先月、レイクタウンイオンホールにて、「脳卒中撲滅を目指して」と題した市民公開講座が開かれ、多くの方のご出席を頂きました。その中から「脳卒中を予防するための十か条」をご紹介します。

- ・ 高血圧から治しましょう。
 - ・ 糖尿病を放っておいてはいけません。
 - ・ 不整脈と感じたらすぐ受診。
 - ・ タバコはやめましょう。
 - ・ アルコールは控えめに。
 - ・ 高すぎるコレステロールも要注意。
 - ・ 塩分・脂肪は控えめに。
 - ・ 体力にあつた運動を続ける。
 - ・ 太りすぎは万病のもと。
 - ・ 脳卒中だと思ったらすぐ病院に。
- 治療と日常生活の改善をセットにして、脳卒中を予防しましょう。

訪問看護日誌



「父を家で看取ることができて、本当に良かったと思っています」がんが再発したお父様は「もう治療はいい、家に帰りたい」と、頑として譲らず、奥様や二人の娘さんは、その意思を尊重し相談に見えました。それから二ヶ月、在宅で痛みを取る緩和治療をしながら、家族で食卓を囲み、気分の良い日は散歩をしたりして過ごされました。起き上がるのが出来なくなつてからも、いつもお父様の

側にいて話しかけていらつしやいました。「父とあんなに話をした事はこれまでなかったと思います。夜、父の隣りで横になつている私たちに色々な話をしてくれて、子供の頃に戻つたようでした。入院していたらこんな風に来れなかつたでしょうね」そんな言葉に、また支えられています。

ひげドラッグ



今年も四〇歳以上の方を対象とした、特定健康診査が始まります。「脳卒中撲滅を目指して」の公開講座でもお話ししましたが、血圧や血液検査、尿検査等を通して、ご自分の身体の状態を知っておくことは、脳卒中に限らず様々な病気を予防する上でとても重要なことです。定期的に心電図を採り心臓の状態を把握しておく事もお勧めです。がん検診同様に積極的に健診を受け、身体に合った毎日の運動を行うようにしましょう。

食のすすめ サプリメントとは



最近では、テレビや新聞、雑誌でサプリメントの広告を見ない日はなく、多くの方に認知されている場合もあります。中には、過剰に摂取されている場合もあって、頭痛や吐き気といった症状や内臓への負担も心配されます。ビタミン類を含む栄養素は、毎日の食事から摂るものです。その中で、不足していると考えられるものをサプリ

すたっふ便



母の日に続き、六月第三日曜日は父の日です。一九一〇年アメリカワシントン州のジョン・ブルース・ドット夫人が、男手一つで育ててくれた父を思い、「母の日があるのに父の日がないのはおかしい」と教会の牧師に告げたのが始まりと言われています。母の日のカーネーションほど特定されていませんが、バラを贈ることが多いとか、感謝の気持ちを込めてバラの花束を贈ってみてはいかがでしょうか。

さて、一日より特定健康診査、肝炎ウイルス検診が始まります。お手元に届いている受診券が必要です。尚、特定健康診査は予約制になっておりますので、受付にお申し出ください。

六月の予定ー水無月



休診日 六日 十三日

十九日 二十日 二十七日

※十九日(土)院長が学会出席の為、休診です。

※二十五日(金)國方医師はお休みです。

※二十九日(火)竹林医師がお休みの為、午後四時より院長が診察いたします。