



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 秋になったら風邪予防

今年の夏は残暑が厳しく、九月になっても中々秋を感じる事ができない天候でした。それでも「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、彼岸過ぎには涼しさを感じるようになってきました。この時期は昼夜の温度差も大きく、空気が乾燥し、夏の疲れがどっと押し寄せます。風邪の予防を心がけるようにしましょう。インフルエンザの予防接種も始まりますが、何度も申し上げているように、予防接種が全てではありません。帰宅時の手洗いとうがい、水分補給、栄養バランスの良い食生活、規則正しい生活習慣、外出時のマスクの着用などです。ぜひ実行するようにしましょう。

訪問看護日誌

私事ですが、この夏の終わりに伯父と叔母を相次いで亡くしました。一ヶ月にも満たない入院生活の中で、「家に帰りたい」と言っていた声が忘れられませんが、余命を宣告されていた二人の希望を、何故かなえられなかったのか。「家で看取って良かった」そんなご家族の声をこのコーナーで何度もご紹介してきましたので、今でも悔やまれます。家族



から「かかりつけ医が在宅診療、訪問看護をしていない、入院を勧められたら断れない、急の同居は難しい」などの話を聞き、勉強会でも常に問題になっている在宅医師不足の問題、在宅介護の難しさを改めて認識することになりました。

ひげドク(こうむ)



先月、人気タレントが自宅階段での転倒が原因で亡くなりました。高齢者の怪我が外出時よりも自宅での事故が多いのが特徴です。「勝手知ったる我が家」と無意識に行動してしまうからでしょう。しかし、自分が思っているより歩幅も狭く、足も上がっていない事が多いのです。外出時は勿論の事、家の中を移動する時でも、「歩く、またぐ、上がる、下りる」を意識して行動するようにしましょう。「どっこいしょ」といった声かけも良いですね。また、足元は常に明るい状態にしておくことも大切です。

食のすすめ 旬の魚で脳も身体も元気



健康を維持するためには、脂質を過不足なく摂ることも大切、それに適しているのが魚料理です。「一日に一食は魚料理を」と言われるほどです。特にこの季節に美味

しい秋刀魚など青魚と呼ばれるものには、脳や神経の情報伝達に深くかわる脂肪酸DHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれ、高脂血症、高血圧、脳卒中、痴呆の予防、中性脂肪を低下させると言われています。しかし、その効果を得るためには新鮮な魚でなければなりません。鮮度が落ちると逆効果になってしまうこともあります。旬の味覚を満喫するためにも、身に弾力性があり、目の澄んだ魚を選ぶようにしましょう。

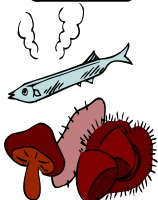
すたっふ便



十月一日より子供医療費支給対象年齢が拡大されます。入院・通院ともに中学校修了までが対象となります。受診される際にはすでにお手元に届いている「こども医療費受給資格証」を受付に提示してください。

インフルエンザの予防接種が始まります。予約を頂いてからの接種になりますので、受付にお問い合わせください。

十月の予定ー神無月



休診日 三日 十日 十一日

十七日 二十四日 三十一日

※二十一日(火)竹林医師はお休みの為、院長が午後四時より診察いたします。
※四階リハビリは、十月より水曜日の午後、第四水曜日はお休みです。