



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 腸管出血性大腸菌食中毒の予防

焼肉店で発生した腸管出血性大腸菌食中毒は、生、または半生の食肉を食べる事の危険性を示してしまいました。腸管出血性大腸菌は他の食中毒菌と同様、加熱や消毒薬により死滅します。肉料理を食する際には、生肉を使った料理を避け、肉の中心部まで十分に加熱する事が重要です。夏休みのキャンプのバーベキューの時にも、生焼けのまま食べないようにはしましょう。サンドイッチなどは具を食べる際にのせる方が安全です。生肉に触れた包丁、菜箸やトングで他の生野菜などに触れないようにする事も必要です。まな板なども、生食材用、加熱食材用と分ける事をお勧めです。布巾類は煮沸消毒や漂白剤を使ってこまめに殺菌するようにしましょう。食中毒予防の3原則は「付けない、増やさない、やっつける」です。

訪問看護日誌



この夏も猛暑といわれ、計画停電の不安もあるのでしよう、「この夏、節電ムードで、エアコンが使えなくなったらどうしましょう、熱中症になったらどうしよう」といった不安を持っている方々が多いようです。熱中症は、室内に居ても起こるので注意が必要です。予防策としては水分補給が最も重要です。時間を決めて水分を摂取するようにしましょう。

吸収力の高いスポーツドリンクなどもお勧めです。保冷剤をタオルに包み、時々首やわきの下などを冷やす事も効果的です。ゴーヤや朝顔といった、つるの伸びる植物を窓際に植えて緑のカーテンを作り、直射日光を遮る工夫も話題になっています。

ひげドラゴン



越谷市立病院において、二月末「越谷市の在宅医療の取り組みについて」講演会を開催しました。退院後の在宅医療の取り組みについては、地域の診療所や医師、訪問看護師の連携が必要です。私は訪問診療医として、在宅での緩和ケアは看取る為の医療ではなく、患者さんがご家族と楽しく生きるための「支える医療」であること、それを実践していくためには、安心して受けられる体制作りが不可欠であることを強調しました。市内の看護ステーションが減っているなど、厳しい現状を、医療現場の方々に知って頂く上で良い機会になったと思います。

4階リハビリ・今月のついで 関節痛

はじめじめした梅雨の季節、関節の痛みやだるさを感じる方も多いのではないのでしょうか。これは、湿度が増して気圧が変化すると、体が感応して故障のある関節が膨張したりむくんだりして、血行が阻害され違和感や痛みにつながるかと考えられています。古来、東洋医学では湿気と体の変化に着目、特有の重だるさにはお灸を用いると

効果があるとされています。日本は梅雨の湿気が強い地域な為、もぐさを直接皮膚に施術するタイプのお灸治療が根付いていったと考えられます。簡単な温熱刺激でも症状を緩和することはできます。電子レンジで蒸しタオルを作り、一分ぐらい患部に押し当てたり、お湯に浸すのも良いでしょう。ただし、関節が赤く腫れている場合は、消炎湿布など、冷やして炎症を抑える事が先決です。不安な時はご相談ください。

すたっふ便



今月の九日、十日は、浅草浅草寺境内でほおずき市が開催されます。四百を超える「ほおずき屋」が立ち並ぶ賑やかな東京下町の夏の風物詩です。特に十日は、観音様の功德日で、別名四万六千日(しまんろくせんじち)。何と約百二十六年分のお詣りをしたのと同じ功德があるといわれています。今はあまり見かけなくなりましたが、ほおずきの中身を抜いて、皮を口に含んでキュッキュツと鳴らすほおずき風船は夏の遊びでした。

七月の予定一文月



休診日 三日・十日・十七日
十八日・二十四日・三十日
※一日(金)牧野医師はお休みです。
※九日(土)院長学会出席の為、代わって國方医師が午後一時迄診療します。
※十二日(火)竹林医師がお休みの為、午後四時より院長が診療します。
※十三日(水)院長講演会出席の為、午後六時迄の受付です。