



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 心筋梗塞の予防

心筋梗塞は、心臓に栄養や酸素を届ける血管が血栓(血のかたまり)で詰まり、心臓の筋肉が死んでしまう状態のことです。死亡率も高いこの病気から心臓を守る為に、予防法をご紹介します。

- ・栄養バランスの整った食事に十分な睡眠を取る事が基本。
- ・肥満や喫煙も原因のひとつ、禁煙し、適度な運動を心がける。
- ・定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を把握し、僅かの異変も見逃さないようにする。
- ・急激な温度変化も危険、冬はトイレや浴室、脱衣所などを暖めておく。
- 胸痛、胸苦しさ、息切れ、冷や汗、吐きけなどの異常に気付いたらすぐに受診しましょう。

訪問看護日誌



「親と同居し、介護することになりそうなの、どうしよう」友人からの電話です。私は生真面目な友人へ「頑張らない介護」について話しました。まずは同居するご両親、自分の家族と話合いの場を持ち、何をして欲しいのか、何が出来るのか、どうしたいのかをきちんと話し合

ひげドク(ご)む



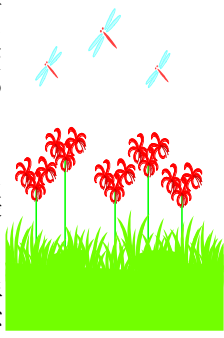
先月、三〇代半ばの現役サッカー選手が急性心筋梗塞で死亡し、多く報じられました。「心筋梗塞は、中高年の方に多い病気」そんな印象をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。若年者であっても、喫煙習慣、肥満など、不健康な生活を送っていると若年性心筋梗塞を発症する恐れが十分にあります。健康的な生活を心がけ、心電図や胸部レントゲンといった定期健診を受けて、自分の心臓の状態を知っておく事が病気を回避する為に大切です。

4階リハビリ・今月のテーマ

夏の疲れを癒す

今年の夏も暑かったですね。暑さのために、熱中症にかかったら大変とばかりに、冷たいものを取り過ぎて胃腸を壊してしま

すたっふ便



日本では、日々形が変わる月に様々な呼び名がついています。新月、三日月、満ちて行く半月を上弦の月、欠けていく半月を下弦の月、満月を十五夜、翌日の月を十六夜月(いざよいづき)、こうした美しい言葉は歌や詩、小説などに多く使われています。名月と言われるほど秋の月は美しく、その趣を持つ和菓子の「最中」は、満月になぞらえたお菓子といわれています。

九月の予定ー長月



休診日 四日・十一日・十八日

十九日・二十三日・二十五日

※十六日(金)牧野医師はお休みです。