



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 更年期障害

更年期は閉経前後の十年間をいいます。この間に、女性ホルモンの分泌が減少し、ホルモンのバランスが崩れ、疲れやすい、ホットフラッシュ(火照りやのぼせ)、イライラ、憂うつ、不安感などの症状が現れます。この症状の強さも人それぞれで、不自由も感じることなく更年期を過ごしてしまう人もいれば、日常生活を過ごせないほど症状の強い人もいます。一般的には、日常生活に支障をきたし、治療が必要な状態を「更年期障害」と呼んでいます。更年期の症状は、甲状腺の病気やうつ病、心臓病などの症状と似ているので自己判断せず、「更年期かな?」と思う症状がある場合は、ご相談ください。

訪問看護日誌



認知症のために、何度伺っても、私は新しい看護師です。ある日、「毎回来る人が変わる」と機嫌を損ねられた事がありました。そんな時は、血圧も測らせてくれませんか。そこで、ご家族と相談して作ったのが、「看護師カード」。顔写真を貼り、「私は訪問看護師〇〇です。毎週〇曜日に伺い、様子を見させて頂きます。」と書いた簡単なカードです。ご家族は訪問日の前日から「明日は、訪問看護師の〇〇さんが見えるわよ」と、カードの写真を指しながら、何度も話してくれているそうです。ゴキゲンナメの日も少なくなりました。先日伺った際には、「〇〇さん、こんにちは」とお声をかけてくれました。

ひげドク(ごらむ)



スポーツの秋、何か運動でも始めようか、そう考えている方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病の予防のためにも、中高齢者がスポーツをすることはお勧めですが、若い時のイメージで身体を動かすのは危険です。まずは自分の筋力やバランス感覚、柔軟性、持久力が弱っている事を自覚して、ゆつくりと体力を取り戻すことから始めましょう。運動の前後に血圧をチェックするなど、体調を把握しておくことも大切です。

食のすすめ

肥満は夜作られる



人間の身体には、生体リズムがあることをご存知でしょうか。昼間は、交感神経、別名「昼の神経・活躍モード」が胃の働きを活発にし、食事をして消化、吸収が早く進みます。逆に、夜は副交感神経「夜の

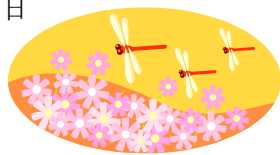
すたっふ便



神経・休息モード」に変わり、体を緊張から解きほぐし、休息させる神経が優位に働きます。この時間は、エネルギーを蓄える時間です。この時間は、エネルギーを蓄える時間です。そのエネルギーは全部脂肪として蓄えられ肥満に直結してしまいます。「肥満は夜つくられる」と言われるのはこのためです。夜遅い食事には消化の良いものを少量にとどめる事をお勧めします。

十月の予定ー神無月

休診日 二日 九日 十日
十六日 二十三日 三十日



※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。
※十八日(火) 午前中の診療受付は、九時から十一時までです。