

毎日診察をしていると、患者様から色々ご指摘いただくことがあります。

先日も、ある患者様から『先生、もう検査はいいですね。もう年だし、薬飲んでいたら調子いいし・・・』と。何年も同じ胃薬を内服されていましたが、特に調子が悪くなることもない方で、胃内視鏡検査や検診等含めてほとんど検査されておらず(実際にはお薬を必要とされているため)検査をしないとわからないこともあり、早期発見の意味も含めて、検査を何回か勧めていましたが、そのことが逆にストレスに感じられていたようでした。

先代から含めて長い期間、当院に通院いただいている患者様でもあり、その方の病気に対する考え方を含めてお気持ちを汲み取れなかった事に反省をするとともに、心境の変化があるかもしれないので、時々お話しさせていただくようお願いしました。 患者様お一人お一人の立場にたって、コミュニケーションをとりながら診療させて頂くことの重要性を再認識させていただきました。



第5回イベント

看護の日

お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成28年度対象者)

期限・・・平成 29年3月31日まで

予約制・・・希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)

持参・・・今年度対象者通知ハガキ (黄緑色)

☆八尾市特定健診 (平成28年度対象者)

期限・・・平成 29年3月31日まで

予約不要・・・毎日

持参・・・保険証・受診券 食事・・・絶食

☆お車でご来院の方へ

八尾パーキングプラザの駐車券があります。

☆お盆休みについて、

別紙、またはポスターでご確認ください。

折り紙教室



リフレクソアロジ
アロマハーブ



介護相談

八尾はあとふる病院
介護支援専門員さん

健康チェック
健康相談



ちりめん根付
ランブシェード

お薬相談

日本薬局・
薬剤師さん

5月11日から1週間は、受付で看護の日グッズをお渡し。
15日は、『看護の日イベント』として下記の催しを開催しました。今年は、昨年の『看護の日イベント』よりも参加の方が多く、朝から賑やかに開催できました。



更年期障害

ホットフラッシュ

更年期障害とは？

閉経を挟んだ前後5年、計10年を指します。
女性ホルモンの分泌が急速な低下に加え、加齢に伴う身体的変化、心理的要因、環境因子など複合的要因により様々な症状が出ます。

ホットフラッシュとは？

更年期障害の諸症状の一つで、『ほてり』『のぼせ』のことです。
更年期障害の方の約6~7割の女性が、これで悩まされています。

- <原因>
- 女性ホルモンの分泌が低下し、自律神経が乱れ、血行不良を起こす。
 - 血液の流れがとどこおると、体が反応して血液の量を増やそうとするため。
 - ストレスにより、自律神経のバランスを崩すため。
- <症状>
- 一瞬で身体がほてり、上半身、特に顔に大量の汗をかく。
 - 頭に血が上ったようになり、顔も紅潮。
- <特徴>
- 個人差が大きく、数分ごとに頻繁に起きる人、週に1回程度など様々。
 - 予防する手立てがないため、一度経験すると大勢の人の前に出たり、特別な催しなどの際に、緊張して、それがホットフラッシュを招くことになる。

<どんな時に？>



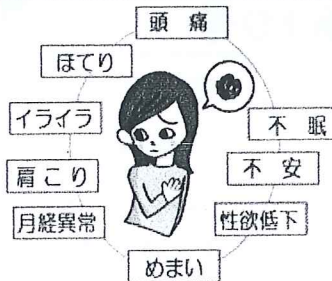
- 精神的に動揺した時、激しい運動をした時、理由なく出るなど。
- 真冬でも、一人だけ汗をかいているといった事がある。
- 午前・午後・深夜、就寝中に関係なく突然におきる。

改善法として !!

- <服装>
- 風通しが良く、体温調整ができる服。
- <運動>
- 定期的にすると、症状が軽くなる。
 - 体力に合った、無理をしない範囲の運動。
- <食事>
- 刺激物を避ける
辛い物、紅茶、緑茶、酒類
カフェインを含むコーヒー
- <その他> ホルモン補充療法、漢方薬、サプリメントなど (婦人科、かかりつけの医師に相談が必要)



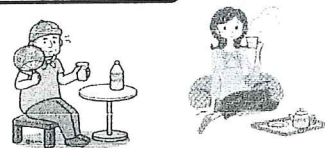
更年期障害の症状は全身に現れます



対処法 症状が出た時は !!

冷やす!!

- 扇子で冷やす。
- 涼しいところに行く。
- 首を冷やす。



安静!!

- ウエットティッシュ、汗ふきシートで拭く濡れた首巻を巻く。
- 横になったり、ソファにゆったりと腰掛けてリラックスする。

心身ともに落ち着いた環境を心がける事が大事。
毎日を楽しみ過ごし、趣味やボランティア活動など、楽しいと思うことに打ち込めると良いでしょう。

注意!!



ホットフラッシュと似た症状が出る他の病気もあります。

- 高血圧
- 熱中症
- 甲状腺機能亢進症
- 自律神経失調症

ほてりや発汗には、いろいろな病気が隠れていることもありますので、気になる方は一度主治医にご相談ください。

スタッフより

こんにちは、事務の松本です。

ジメジメした日が続き、暗くなりがちな梅雨ですが、実は花が元気に咲く季節なんです。

私の好きなアジサイも沢山咲いていて、毎日の通勤を楽しくしてくれます。



アジサイは、ドライフラワーにも適しています。きれいに作るコツは、枝から切り取らずに、立ち枯れるまでそのままにしておくことです。夏が終わりになる頃に



出来上がりです。
試してみてください。