



謹んで
新春のお慶びを
申し上げます

きずな

かりや内科クリニック

・TEL・FAX
072-993-2010
・ホームページ
<http://www.kariya-cl.com/>



平成29年1月
第12号

第6回イベント
介護の日
11/11 開催報告!!



新年明けまして、おめでとうございます。



皆様もお元気で新年をお迎えのことと存じます。
昨秋から寒暖差が激しい日が続いていましたが、体調管理は
いかがでしょうか。

ところで、このたびホームページを一新!! 『きずな』や
超音波(エコー)検査予定日を掲載し、スマートフォンでも見て
頂くことが出来るようになりました。是非ご覧ください。

今年も皆様にとって良い年となりますように願って
おります。
-院長 刈屋英隆-



今回は少し寒かったですね。

それでも、朝早くから待ってくださる方がいらっしやいました。
予定の『リフレクソロジー・アロマ・ハーブ』のボランティアさんが風
邪で急遽休まれ、楽しみにされていた皆さんにはガッカリさせることとな
りました。大変申し訳ありませんでした。

そして、アンケートをご記入された方 有難うございました。
皆様のご意見を胸に、今後の業務にしっかり生かしていきたいと思っ
ています。



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

持参・・・今年度対象者通知ハガキ(黄緑色)

☆月初めの受診時

『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

☆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 (絶食です。)

持参・・・保険証・受診券

☆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。

スタッフより

一年で一番寒い季節になりました。
昨年、私自身、初めてフルマラソンに挑戦し完走しました(^o^)

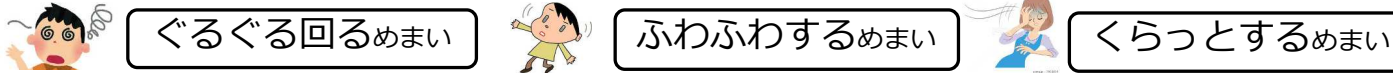
今年も適度な運動、生活習慣を意識して、体力作りに励もうと思います。
(受付・日下部)



めまいとは？

実際には体は動いていないのに、自分や周囲が動いているように感じる異常な感覚の総称です。めまいの多くは、平衡(バランス)を保つ働きが障害されるために起こります。

《めまいのタイプ(大きく3タイプ)》



ぐるぐる回るめまい	ふわふわするめまい	くらっとするめまい
状態 自分や周囲が、激しく回転しているように感じる。	状態 体がふわふわと浮かんでいる、ふらふらとゆれている状態。	状態 立ちくらみのようにくらっとする。
原因 ・内耳の病気 ・良性発作性頭位めまい症 ・メニエール病・前庭神経炎 ・脳の病気 等	原因 ・過労 ・睡眠不足 ・ストレス ・不安 ・内耳の病気 ・脳の病気 等	原因 ・立ちくらみ一時的な低血圧 ・自律神経の乱れ ・降圧薬の影響 ・更年期障害 等

※めまいが気になるときは!!

まずは、主治医に相談しましょう。
必要時、耳鼻咽喉科・内科・めまい外来・脳神経外科を受診しましょう。



※脳の病気に注意!!

めまいに、手足の麻痺・しびれ、ろれつが回らない、言語障害、激しい頭痛、意識障害も一緒にあれば、脳梗塞や脳出血の疑いがありますので、直ぐに救急車を呼びましょう。



診察時 医師に伝えるポイント!!

- ①起こった時の状況・・・
朝、起き上がった時？ 疲れた時？
- ②めまいのタイプ・・・
「ぐるぐる回るめまい」「ふわふわするめまい」「くらっとするめまい」
- ③めまいの時間・・・
どれくらいの時間
- ④めまいは繰り返すか？・・・
1日に何回 毎日 3日に1回
- ⑤体を動かした時に症状がどう変化するか
安静にしている時 ・立ち上がった時
布団から起き上がった時
- ⑥めまい以外の症状はあるか？・・・
難聴・耳鳴り・耳がふさがった感じ
手足の麻痺・言語障害等

とっさのめまい対策

1に安静、2に薬、3に落ち着くことが大切
必要時は、病院に受診しましょう。



☆安静を保つ!!

音や光などの刺激を避けて静かに休む。
症状が和らぐ姿勢になる。



☆薬を飲む!!

めまい時は、処方薬を!!
又は、抗めまい薬、制吐薬、乗り物酔いの薬

☆落ち着く!!

めまいを悪化させないように、気持ちを落ち着け、心配しないようにする。深呼吸



☆屋外では、

めまいが起こった時は、何かにつかまったり、しゃがむなど安全に対処する。

《めまいとの上手な付き合い方》

日常生活の注意点

日常生活を見直すことで、めまいの発作を防いだり、症状を軽くしたり出来る場合があります。特にストレスをためないことが大切。

☆無理をしない!!

仕事、家事、対人関係などで無理をしすぎないように注意し、疲れている時はゆっくり休む。



☆ストレスを解消する!!

出来る趣味・散歩などで体を動かす・ショッピングや友人とのおしゃべりをする。



☆食事を工夫する!!

☆血行を改善する!!
運動や半身浴が効果的。
禁煙も重要



塩分控えめ・バランスが良く規則正しく・B12を含む貝類・青い魚、レバーを積極的に

