



お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成29年度対象者)

期限 ・ ・平成 30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

☆八尾市特定健診 (平成29年度対象者)

期限 ・ ・平成 30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。

スタッフ紹介

看護師の中井です。

最近『老いない』という本を読みました。

その中で、『腹八分に病なし、腹十二分に医者足らず』の格言があることを知りました。昔の人は良いこと言ってるなと思いつつ、自分を振り返ると・・・お恥ずかしい!!・・・大いに反省をいたしまして、最近少し食べ過ぎになりがちな朝と昼食を控えようと開始しました。

皆さんはいかがです、普段食べ過ぎてはいませんか？



患者さんからのご相談で多いことの一つに、『排便』に関することがあります。体内に十分水分が吸収されない『下痢』や、それと反対に体外にスムーズに押し出されず、腸内に留まる時間が長くなり固くなってしまふ『便秘』の症状に悩まれている方が多いと感じます。

腸には栄養素・水分の吸収と、病気を防ぐ免疫などの大切な役割があります。それらが阻害されると、感染症や生活習慣病などの慢性疾患にかかるリスクが増大します。

改善のためには食生活の改善も大切です。(食物繊維をとる・調理済み加工食品を控え昔ながらの和食を摂る・善玉菌を増やす食事を摂る)また、生活習慣を改善する・内服薬を見直すことも重要です。



排便異常の現状として、便の色や形・臭いを知ることが大切です。

是非診察時には、チェックしてお伝え頂けると幸いです。-院長 刈屋英隆-

看護の日イベント開催

5月12日は、ナイチンゲールの貢献をたたえ、『看護』と『健康』について広めるためにつくられた『看護の日』です。

当院でも、皆様に健康を再認識していただく良い機会にと下記内容を今年も開催します。

①5月8日(月)～ 9:00～ 受付にて

かりや内科クリニック 先着100名様に、看護の日グッズお渡し。

②5月12日(金)の10:00～13:00 3階

かりや内科クリニック ・脳年齢測定 ・看護相談

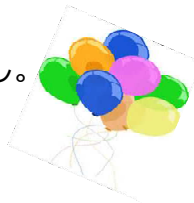
・看護の日グッズと粗品・工作(エコキーホルダー)

日本薬局 ・ヘモグロビンA1c検査(血糖状態)

・嚥下食の試食 ・お薬相談 ・粗品

はあとふる病院 ・介護相談(ケアネージャー)

サポート八尾 ・工作(検討中)



女性の頻尿

「トイレが近くて・・・」と
困ってはいませんか？

困っている方は、あきらめないで
一度主治医にご相談ください。



尿のトラブルの原因には？

- ①過活動膀胱 ②腹圧性尿失禁 ③心因性の頻尿
- ④子宮内膜症 ⑤感染症 ⑥膀胱結石 ⑦膀胱がん

上記のような病気が潜んでいることがあります。
当院では、問診、尿・血液検査、腹部エコー等が出来ます。
検査結果によっては、紹介とさせていただきます。

膀胱訓練で改善できる場合があります!! 上記の①②の頻尿の場合です。

※ 感染症などの場合は症状を悪化させることもあるので、
きちんと診察を受けて下さい。
自分の尿トラブルの原因を理解した上で、医師の指導に
従って行うことが大切です。

①過活動膀胱

膀胱が勝手に縮んだり、過敏な働きをするため、溜まっていないうちに、急に我慢できない尿意が起こる病気。

- 原因
- ①神経系のトラブル ②骨盤底筋のトラブル
 - ③特定できない

②腹圧性尿失禁

尿道などを支えている骨盤底筋などの働きが弱くなることで、尿道をうまく締められなくなり、尿漏れを起こす病気。

- 原因
- ①骨盤底筋が弱くなったり、傷んだりするため。
 - ②加齢・出産・女性ホルモンの低下が関係している。

訓練には、『膀胱訓練』『骨盤底筋訓練』があります。

《 1.膀胱訓練 》

トイレに行きたくなくても、がまんする訓練です。

膀胱に溜めることのできるおしっこの量を増やすことができます。

がまんする時間は、5分くらいを1週間続けて、10分、15分と少しずつ時間を伸ばして行きましょう。最終的に2~3時間我慢できるようになれば、目標達成です。



《 2.骨盤底筋訓練 》

尿道を締める力を鍛えるための体操です。



①上向きに休み、両足を肩幅程度に開いて、両膝を立てる。



①足を肩幅に開いて、足の裏の全面を床につける。



①足を肩幅に開いて、手は机の上に乗せる。

- ②尿道・肛門・膣をキュッと締めたり、緩めたりする。(2~3回繰り返す)
- ③次は、ゆっくりとギュッと締め、3秒間止める。その後、ゆっくり緩める。(2~3回繰り返す。)

※締める時間を少しずつ伸ばします。

※排尿以外のことを考えたり、ゆっくり深呼吸することで尿意を紛らわせてください。

