『きずな』 かりや内科クリニック

2019年10月
第23号

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/

秋のお彼岸も過ぎ暑さもホット一息ついたこの頃です。
皆様いかがお過ごしですか。

昨年9月に診療時間の変更を行い、1年が経ちました。皆様への認知もある程度進んだと思いますが、主な目的の一つは、訪問診療時間の確保です。かかりつけの患者様で、「足が悪いし、腰も痛いし・・」「ちょっと遠く感じるようになったなぁ」など御希望があれば診察時にご相談ください。

インフルエンザ予防接種、秋の健康診断のシーズンとなります。
疾病予防と早期発見・治療が最も大切です。
ご自身の健康を見つめ直す機会にしたいものです。　－院長　刈屋英隆－

介護の日イベント開催

①11月8日(金)の9:30～12:30　(当ビル３階)

☆かりや内科クリニック
- 健康相談　(看護師)
- 動脈硬化(血管年齢)
- 血圧・身長・体重・体脂肪
- 粗品・お花プレゼント
- 工作 (布アート年賀ハガキ)

☆日本薬局
- お薬相談　(薬剤師)
- 粗品・お茶
- 介護用品展示
- ハンドケア
- 追加検討中　!!

☆はぁとふる病院
- 介護相談（ｹｱﾏﾈｰｼﾞｬｰ）

只今追加検討中ッ

☆サポート八尾
- 折り紙教室　フクロウ

11月11日は、『介護の日』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、今年は11月8日に催しを開催致します。

お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン　(2019年度　助成対象者)
- 期限　・・令和2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
- ※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。

☆八尾市特定健診　(2019年度　対象者)
- 期限　・・令和2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
GSパークのサービス券があります。
- GSパーク近鉄八尾駅北第２と第3駐車場

☆月初めの受診時
『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

☆ｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞﾜｸﾁﾝ・・10月15日(火)より　開始
- 予約不要　・・毎日

今年も猛暑や豪雨、台風とさまざまな自然災害が各地で起きています。

皆様のご自宅、実家、親戚の方々には影響ありませんでしたか？

皆様も、普段より災害の備えをしておいてください。

スタッフ便り

やっと暑い夏が終わって朝晩涼しくなりました。
週末にはあちこちで運動会が行われていますね。
小学生の頃は、運動会で走るの大好きでした。
今は運動不足なので、もう走れないかな．．．
もう一度、あの頃のように思いっきり風をきって走ってみたいです。気持ちのいいこの季節にちょっと身体を動かすことからやってみようかなと思っています。　－事務・松本－

ー頭・顔の多汗症ー

周りは汗をかいていないのに、私だけ汗がダラダラ、
頭からポタポタとしたたり落ちて汗が出る・・・

1.汗をかくのは!!

汗をかくところを汗腺と言います。(エクリン汗腺・アポクリン汗腺)
汗腺は主に体温調整を行う機能で、体温が上昇するとともに汗を排出して、
体の体温を一定に保とうとします。
アポクリン汗腺は毛穴から排出されるため、頭皮は一段と汗をかきやすくなります。

汗をかくということは、
　体温調整機能が正常で、新陳代謝も活発に動いています。
反対に汗をかきにくい人は、
　体温調整や新陳代謝に問題があるかもしれません。

2.汗の量が多い人は多汗症かも!!

他の人と比べて少々多いという程度から、ぐっしょり濡れてしまう程度がある
　多汗症　　・・　全身多汗症と局所多汗症がある
　局所多汗症・・　頭皮多汗症・顔面多汗症・手のひらや足の裏、脇の下など

3.考えられる原因!!

① 自律神経の中の交感神経が過剰に働くと、
必要以上に汗をかくことがある

② 運動不足
- 運動不足で、熱の発生が極端に少ない生活をしていると、汗をかく機会が少なくなり、心臓から離れている汗腺は休眠状態に入り、体温調節をする際、動きの多い顔や頭などから汗をかいていく。
- 汗をかく機会が少ないと、汗腺の機能が衰えて、汗の成分の調整がうまくできず普段出ないミネラルも一緒に出てしまい、べたべたの汗になる。

③ エアコン
　エアコンの普及で、汗をかくことが
　少なくなり、機能が落ちた汗腺は
　足から徐々に上に向かって閉じていく。

④ ストレス
　交感神経が過剰に働く多汗症は、ストレスが
　原因のことがある。

⑤ 精神的
　汗をかいたらどうしよう　自分だけ出て恥ず
　かしいと思うと交感神経が過剰になる。

4.考えられる病気!!

汗かきは体質だと思われる方、
実は大きな病気を知らせる
サインかもしれません!!

1.自律神経失調症
2.更年期障害
3.頭部多汗症
4.糖尿病
5.甲状腺の病気
6.白血病など

5.汗の量が ひどい時は何科へ!!

どうしても、汗が止まらずつらい方
　➡　皮膚科へ
精神的な原因が強いと判断したら
　➡　精神科へ
内科的な原因で多量に汗をかく
ときもあるため念のため
　➡　内科にも

6.頭皮に汗をかき過ぎると!!

① 抜け毛や発毛障害
　汗が酸化して固まり、毛穴を塞ぐため頭皮の新陳代謝が阻害される
② 頭の臭い
　髪の毛は直ぐに乾きにくく、通気性が悪く、頭皮の常在菌が繁殖する
③ あせも、湿疹が出来る
　頭皮にかゆみが出たり、炎症をおこす

★頭・顔の多汗症　対策!!

食事!!

汗が出やすいもの
トウガラシやスパイスなど
刺激の強い食べ物
カフェイン

汗を抑えるもの
大豆イソフラボン

※コーヒーを飲む代わりに、
豆乳を飲むことをお勧めします

汗をかいたら!!

○ こまめに拭いて、乾かす
○ 濡れタオル
- 乾燥タオルよりもふき取りやすい
- 汗を押しあてるようにふき取る
- 首の周囲に当てて冷やすと体温調節が出来て、発汗を抑える

○ 冷たいペットボトルで、手首を冷やす

頭の臭いが気になる

ハッカ油シャンプー
　無添加のシャンプーに、
　ハッカ油を2滴垂らす
- 体温温度を下げる効果
- 消臭効果

シャンプーで、きれいに!!

○ 毎日シャンプー(抗菌作用のある)をする
○ シャンプーの前にお湯で
　しっかりごみを落とす

リラックス

○ ストレスを解消しリラックスする事が、交感神経の働きを整え、
　多汗症の改善に効果を発揮
○ 生活習慣を整える・適度な運動・深い睡眠
○ ヨガ、ストレッチ、呼吸法などもあり、精神性の発汗に効果がある