

こ ん に ち は



平成22年 第11号

現代漢方養生学～問題解決編～

ご好評により第10号に引き続き、9月11日に医療センターで基調講演を下された薬剤師の小野満幹彦先生（株式会社オリエントメディカル代表取締役）のお話を抜粋いたします。

Q.風邪を引いた時はどうしたらよいか？

風邪には【寒】と【熱】の風邪の性質の異なる二種類の風邪があります。



- ◎【寒】の風邪か【熱】の風邪かを症状から見極めて、適した養生の方法を取ります。
- ◎寒気がしてサラサラした鼻水が出る【風寒の風邪】の場合、身体を温め汗をかくようにします。身体を温めるネギ・ショウガ・シソなどを、お粥やスープと一緒に摂るとよいでしょう。身体を冷やすナス・キュウリ・スイカ・梨は摂らない方がよいでしょう。
- ◎熱っぽく口の中が乾き、喉が痛い【風熱の風邪】の場合、汗をかいて身体の熱を冷まします。身体を冷ます大根・はっか・くず粉などを摂りましょう。熱で脱水になりやすいので、水分補給をしましょう。身体を温めるニラ・酒・唐辛子・揚げ物は摂らない方がよいでしょう。

Q.身体におくみを感じる人は？

身体のおくみとは、重力で血液が下に下がり、心臓に戻ってこない、めぐりが悪い状態です。



- ◎ふくらはぎが、ポンプの役目をしているので、ふくらはぎを鍛えましょう。
- ◎朝食は、パンより「ご飯と味噌汁とたんぱく質」で、必ずしっかり摂りましょう。
- ◎【むくむ】人は運動不足のことが多いので、普段から運動を心がけましょう。

Q.手や足の冷えを感じる人は？

| | |
|---|---|
| <p>内臓に冷えがある場合</p>  <ul style="list-style-type: none">◎エネルギー不足なので、温性の食物（かぼちゃ・みかんなど）を摂りましょう。◎昼食はしっかりと肉類・揚げ物・炒め物など。野菜も火を通して摂りましょう。 | <p>ストレスの発散がうまくいかない自律神経失調の場合</p>  <ul style="list-style-type: none">◎身体を動かし、気分転換を上手に図るよう試みましょう。 |
|---|---|

Q.なかなか寝つけない方は？



- ◎夜に激しい運動やゲーム、長時間のパソコン、テレビ、映画の鑑賞は避けましょう。
- ◎暗闇は恐怖感が起こり、緊張状態になって睡眠を妨げますので、寝室には足元にほのかな明るさのライトをつけておきましょう。 ◎入浴はぬるめのお湯にしましょう。
- ◎夜間は神経を刺激する食物は摂らないようにしましょう。
- ◎昼間にテンションをしっかりと上げておきましょう。 ◎夫婦喧嘩は避けましょう。

気を付けましょう！

錠剤の薬を包装ごと飲み込み、喉や食道などを傷つけてしまうという事故が起きています。

錠剤の包装は、プラスチックにアルミなどを貼り付けたPTP包装シートと呼ばれるものが使われています。以前は1錠ずつ切り離せる構造でしたが、誤飲事故が頻発した為、1錠ずつ切り離せないように変更し、誤飲の注意表示を増やすなど対策が取られました。

しかし、服薬する機会の多いご高齢な方の誤飲事故は、後を絶ちません。PTP包装のまま飲み込んでしまうと、自力で取り出すことは難しく、X線写真にも写りにくいため、内視鏡で取り出すことになり、身体への負担も大きいです。

服薬する時には、1錠ずつ取り出して、気を付けてお飲み下さい。



「お世話になりました！」

ステーションで約7年間勤務させていただきました。

たくさんの利用者様やご家族と関わらせていただき、私も看護師として成長することが出来ました。ありがとうございました。

看護師 赤津あすか

花言葉



『山茶花(さざんか)』

・ひたむきな愛 ・理想の恋
・愛嬌 ・謙虚 ・困難に打ち勝つ

山茶花は椿と同じツバキ科のお花です。開花は花の少ない晩秋から初冬にかけて咲き出します。長い間咲くので正月を過ぎても楽しめるお花です。椿と山茶花の違いは花の形などありますが、散り方に違いがあります。椿は花ごと散りますが、山茶花は花びらが1枚ずつ散ります。



【編集後記】

ふと周りの景色を見渡すと、すっかり木々が紅葉していることに気付いて、「秋だなあ～」と実感！

寒さがひどくならない内に大掃除を始めようかと、気持ちだけは高まるのですが…。

(内海)



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑医療センター訪問看護ステーション TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター TEL 045-910-6327

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具 FAX 045-911-6700

居宅 FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。