

風邪と漢方



和漢診療科(月曜日) 笠原 裕司

だいが寒くなって来ましたが、いかがお過ごしですか。そろそろ風邪が流行ってきましたね。風邪の病原体はウイルスですので、免疫力が十分に働かなければ制圧出来ません。風邪治療で一番大切なことは養生です。

体をあたたくして、十分な休息を取りましょう。食欲が無い場合でも水分補給に努めましょう。元気を付けようと思って、トンカツやうな重など重いものを食べてはいけません。風邪治療に使われるべき体力が消化に奪われてしまいます。うどんやおかゆなど、消化しやすく、体が温まる物を少しずつ摂りましょう。

風邪の始まりに咽頭痛がする方は、桂枝麻黄各半湯・麻黄附子細辛湯・葛根湯合桔梗石膏等が良いでしょう。肩こりを強く感じている場合には、葛根湯の適応です。体の節々が痛む風邪には麻黄湯が、すぐに薄い鼻汁が出てくる方は小青竜湯が有効です。

咳は、風邪のピークが過ぎた後に増えてくることが多いのですが、麻杏石湯や麦門冬湯などが有効です。また、何となく微熱や倦怠感・食欲不振が残った場合には、小柴胡湯・柴胡桂枝湯・補中益気湯などで体調を調えるのが良いでしょう。

体力が弱いお年寄りの場合、はっきりした症状が出ないまま肺炎に移行することもあります。普段よりやや元気がない、食欲がやや落ちている、といった小さな変化に注意して、早めの受診を心がけましょう。

風邪も予防が大切です。うがいや手洗い、外出時のマスク着用などは寒くなったら早めに心がけましょう。インフルエンザや肺炎球菌のワクチンもこれらの病原体の流行には大変有効ですので、主治医の先生とよく相談して早めに接種しておきましょう。

予防・養生・早めの受診で、重症化させませんように。



和漢診療科(第2・4土曜日) 小川 真生

自己紹介を兼ねて、和漢診療を従来の西洋医学と併用することのすばらしさについて書こうと思います。

和漢診療は、五感でとらえた患者さんの「からだの変化」そのものを診療の手がかりにします。患者さんにお会いすると、訴えの内容だけでなく、話し方、顔色、歩き方、脈・舌・お腹の様子などを、五感を駆使して観察します。そして、「からだの変化」を陰陽、虚実、気血水といった和漢診療学の概念を使って表現し、それに合った処方を決めていくのです。つまり、患者さんの「からだの変調の仕方」そのものが治療の手がかりであり、極端に言えば、その原因が何なのかは手がかかりではないのです。同じ疾患でも、処方様が異なるのはそのためです。西洋医学は「病気の原因」を探って治療をします。細菌が原因とわかれば抗生剤、高血圧ならば降圧剤などという風に考えます。そのため、冷気性的ように、原因がはっきりしない症状の治療が苦手です。一方、和漢診療は疾患の原因がはっきりしなくても、患者さんの「からだの変化の仕方」そのものを手がかりに治療をすすめることができます。また、大きな病気になる前の「からだの変調」(これを「未病」といいます)をとらえて体質改善をすることもできます。ちょっとしたからだの変調でも、気になったらお気軽に受診してください。



似顔絵引用ホームページ http://illustrmaker.abi-station.com/

栄養科通信

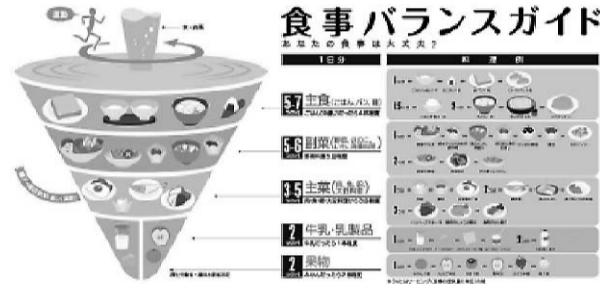
食事バランスガイドを利用して 献立を立てましょう! -シリーズ第3弾- 献立編

先月号より栄養科通信で、健康な方々の健康づくりを目的に厚生労働省・農林水産省により作成された、「食事バランスガイド」の紹介をしてきました。食事バランスガイドは、日ごろの食事をコマに当てはめるだけで、簡単に自分の食生活が見直すことができます。先月号では成人男性向けの献立例でしたので、今月号は女性向けの献立例を紹介します。

献立例 20歳代OLの場合(2000kcal) table with columns: 食事, 主食(5~6), 副菜(5~6), 主菜(3~5), 乳製品(2), 果物(2)

ここでは料理名で記載しているため、油脂や調味料の使用量には触れておりません。料理をする際には油、調味料(食塩、醤油、味噌など)にも併せて目をむけることが大切になります。

詳しい内容は、http://j-balanceguide.comでご覧いただけます。当院の外來栄養相談室にも資料がございますので、興味がある方はお立ち寄り下さい。



管理栄養士 今井 祐介

聖隷

11月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 40 Nov. 10, 2007 発行者/南 昌平



万葉節の前夜、10月31日はハロウィンです。C3病棟では、ハロウィンにちなみ、談話室に「かぼちゃ」などの飾りつけをし、ハロウィンの雰囲気を楽しみました。

- 小児科からのお知らせ/火災訓練を行います/腎臓病教室
ロビーコンサートのお知らせ/今年もやります!!クーテルムーデル☆
風邪と漢方 * 各科外来担当および診療内容

聖隷佐倉市民病院 〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2 Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696

小児科からのお知らせ

11月1日より診療体制の一部変更になります。小児科外来のみ、午後の受付時間(午後2時~4時半)が設けられました。

火災訓練を行います

9月に実施した地震防災訓練に引き続き、日中に火災が起きた事を想定し、火災訓練を行います。火災発生時の消火活動や、患者さまの迅速な誘導ができるよう訓練いたします。

腎臓病教室

11月は全8回のうちの前半部分を行います。腎臓の働きや、腎症の予防・管理方法など基本的な内容となっており、各専門分野の職員が分かりやすくご説明いたします。

各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
診療に関するお問い合わせ(直通) 043-486-8111

総合内科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

腎臓内科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

消化器内科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

内分泌代謝科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

循環器科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

神経内科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

呼吸器内科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

メンタルヘルス科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

和漢診療科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

緩和医療科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

小児科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

腎臓外来 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

婦人科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

乳腺外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

血管外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

呼吸器外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

整形外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

側弯症 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

透析脊椎完全予約制 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

骨粗鬆症 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

脳神経外科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

泌尿器科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

眼科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

皮膚科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

耳鼻咽喉科 table with columns: 月, 火, 水, 木, 金, 土

シリーズ「LIFE」

いい眠りをしていますか? 健診センター 野末 信一
11月になり肌寒い日が多くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の多くの方が肥満です。肥満によって睡眠時無呼吸症候群になる確率が高くなります。最近では、いろいろな研究が進み、SASの方は高血圧や心臓病、糖尿病など生活習慣病と深く関連のあることがわかってきました。

Seirei Sakura Tsushin Nov.10.2007 vol.40

ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にてピアノとサクソによるロビーコンサートを開催いたします。「こころのふるさとを訪ねてVOL.2」と題して馴染み深い曲を演奏いたします。

今年もやります!!クーテルムーデル☆
当院の職員による合唱隊「クーテルムーデル」(日本語で「やんちゃ坊主」)は、ただいま毎年恒例のクリスマスの発表に向けて練習中です。

佐倉市民花火大会が開催されました
10月20日(土)佐倉ふるさと広場に花火大会が実施されました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。

バザー開催
県立千葉特別支援学校の生徒さんによるバザーが行われました。