

ざいたく かせ 在宅の風

第9号



H25. 4月発行

～在宅医療の新しいかたち～

便秘のはなし

便秘は生活習慣や食生活、運動不足などが原因で起こることが多いのですが、逆に便秘が原因で起こる症状や病気もさまざまあります。長い期間放っておくと…

- ◎頭痛 ◎腹痛 ◎腰痛 ◎吐き気
- ◎食欲不振 ◎肩コリ ◎冷え性 ◎動脈硬化
- ◎ガン（乳がん・大腸ガン）

といった病気になることもあります。

◎便に血や粘液が混じるようになった

◎腹痛・腰痛を伴う

◎嘔吐・吐き気を伴う

◎便の色がおかしい（黒い・赤い・灰白色）

このような症状がある場合には、早めに内科・胃腸科への受診をお勧めします。通院が困難だという方は、当院へご連絡ください。



食べ物に相性の良くない「食べ合わせ」があるように、薬にも相性の良くない「飲み合わせ」があるのです！

相性の良くない飲みあわせの薬を同時に服用した場合、薬の効果が十分に得られなかったり、強く効きすぎたり、副作用が起こりやすくなることがあります。

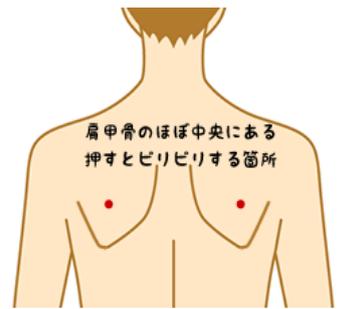
複数の病気で薬の処方を受けている方は、薬が複合的に関係し合う飲みあわせの影響を受けやすくなっています。相性の良くない組み合わせの薬を同時に服用してしまうことのないよう、ご自分の薬についてきちんと把握するよう心がけ、複数の病院や診療科を受診される際には医師に知らせることが大切です！

肩こりに効くツボ～天宗～

肩こり…つらいですね。日本の国民病ともいわれる肩こりに効くツボをご紹介します。

肩甲骨のほぼ中央にある「天宗：てんそう」です！

自分で押すのは難しいので、ご家族などに押してもらってください。軽い力でも十分な刺激を与られます。マッサージを通してコミュニケーションをとり、心も身体もすっきりしましょう☆



編集後記

厳しい冬も終わり、もう春ですね。日に日に暖くなる春は、1番好きな季節です♪春のように、暖かい心を持っていたいと思う日々です。

今年度も、「在宅の風」を宜しくお願い致します！

みなさまからのご意見・ご要望などお待ちしております

発行：医療法人社団伍光会 北村山在宅診療所

〒999-3702 東根市温泉町2丁目5番3号

電話：0237-41-0583

Fax：0237-41-0584

<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>



貴方（貴女）のお父様やお母様の本当の声を聞いたことがありますか？

「家で過ごしたい」「家に帰りたい」という気持ちがきつとおありだと思います。

でも、「家族に迷惑がかかるから、無理だろう」とも思っているのではないのでしょうか。

そんなお気持ちをほんの少しだけ叶えてあげませんか。

例え少しの時間であっても、家族と過ごすことが、ご本人だけでなく御家族の皆様にとってかけがえのない時間となることと思います。

ご家族の方は、仕事があるから自宅での介護は無理と思われるかもしれませんが、そんなときにわれわれの訪問診療・介護保険のサービス等でサポートいたします。

一度お考えになってみてはいかがでしょうか？

ご相談をお待ちしています。

0237-41-0583