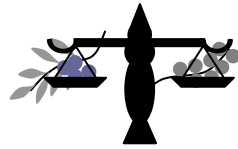


### 漢方入門⑧



今回は意外と知られていない頭痛に対する漢方療法についてご紹介いたします。

頭痛は極端な場合は脳腫瘍や脳内出血の疑いすらありますので、普段と違う激しい痛みがあるときやけいれんなどを伴うときは大至急受診しましょう。

頭痛において漢方薬が効果を発揮しやすいタイプは、いわゆる頭痛もちとか慢性頭痛などとよばれている場合のもので、背後に大した病気はないのに、長期にわたって「頭が痛い」と訴えるケースです。

頭痛を漢方の基準で考えると風邪による頭痛、冷えを原因とする頭痛、天気が悪くなると起こる頭痛、不眠による頭痛、吐き気・胃腸障害による頭痛など、頭痛の起こる原因(体質)によってお薬の使い分けがなされます。

患者様の中で頭痛でお悩みの方がいらっしゃいましたら、どのような時に痛くなるのかを覚えておいていただきご相談ください。漢方薬が合う方であれば比較的早く効果を期待することができます。また、ただ痛みを止めるだけでなく再発を予防することも可能です。

用いられる処方としては五苓散、呉茱萸湯、釣藤散、桂枝人参湯、川芎茶調散などいろいろございます。

お気軽にご相談いただき、あなたに合った漢方薬を一緒に見つけましょう。

### 接遇改善

#### 「笑顔美人月間」

笑顔美人月間ではどんなに忙しくてもつらくても微笑みを忘れない、素敵な笑顔づくりを目指すことを目標にしています。美しい表情を身につけるためのいくつかのポイントがあります。

①笑顔は心から

- ②笑顔は目と口で
- ③笑顔は日ごろの生活態度から
- ④笑顔は健康から

これらのポイントを心がけ、常日頃より自然な笑顔



ができるようトレーニングをおこないます。毎朝出勤時には、鏡の前で笑顔を作るミラートレーニングもおこなっています。「イ」を発声して口角をやや上にあげ、目のまわりの筋肉をやわらかくすると自然な笑顔がでます。その笑顔を忘れないで、心に余裕を持って職場に入っていくようにし

### こんにちは!

#### 介護保険です。①

平成十二年四月に介護保険制度が始まってからまもなく四年になります。糖尿病と高血圧で膝や腰も痛かった要介護2の患者様がデイケアを受けるようになってリハビリや食事療法に前向きになり、周りの人にもあげまされ血糖や血圧もよくなった例があります。

相談下さい。この接遇改善はそういった患者様とのコミュニケーションをとりやすく環境づくりにも繋がると思っています。  
(背野有加里 医療事務主任・接遇インストラクター)

本院の患者様で最高齢は百二歳の要介護4の女性ですが、在宅酸素療法を導入し、往診とデイケア・ショートステイ・介護ベッドレンタル・ポータブルトイレなどのサービスを組み合わせて暖かい家庭介護を受けてお

られます。ショートステイの施設に訪問診察した時も、お風呂もとてもよい香りですし、広間で車椅子にすわってケアワーカーの人の応援を受けて大きなサイコロをふってゲームに参加されていました。  
住宅改修も有益なサービスの一つですが、最近当院では福祉住環境コーディネーターと連携して住宅改修を行っています。段差の解消や手すりの設置・トイレの改修等ご利用いただいています。高齢者で日常生活に不安のある方は、お気軽にご相談ください。  
(曾山 信彦 医師、介護支援専門員)

### 編集委員会

岡崎博子 背野有加里  
荷出真巳 赤松陽子  
西岡博子 曾山千賀子  
(協力)パソコン教室クリック

## 曾山医院

胃腸科・外科・内科・肛門科

☎656-2131 兵庫県津名郡津名町志筑 1391-9 ☎0799-62-5566