

健診へ行こう

皆さんは定期的に健康診断を受けていますか。もしかすると「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと健康診断を後回しにしていますか？

健康診断とは、診察および各種の検査で健康状態を評価することであり、自分では気づかなかつた身体の変化を知る事ができます。日常生活の中でどのようなことに注意を払えばよいのかといった健康維持にも役立ちます。快適に生活するためにも健康管理はとて大切です。“自分は健康には自信があるから大丈夫”と軽く考えてはいませんか。近年では、高血圧・糖尿病・動脈硬化による

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は増加傾向にあるようです。健康診断を受ければ病気を早期発見することができ、治療に備えることもできます。そういう意味でも定期健診は必要です。私も先日健康診断に行ってきました。自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスで

大人への仲間入り

今年の一月に成人を迎えました。楽しみにしていた成人式も終わり、何か変わらなければと思っていた



です。

自分の健康状態について正確な知識を持ち、健康管理を続けるためにも健診を上手に役立ててください。(介護福祉士 長瀬智恵子)



私は、20年間生活してきた家を出ることにしました。洗濯機のみわし方さえ知らなかった私に、家族を含む周りの方にいろいろなことを教わりました。仕事をしながら家事をすることは、想像していた以上にとても大変でした。家族と離れて生活し、7人分もの食事、洗濯をしていた母の偉大さを知り、実家に

帰った時には家族の温かさに気付くことが出来ました。今では生活にもだいぶ慣れ、料理のレパートリーも増えてきています。最近では、わざわざレシピの本を買いに行かなくても、携帯電話で簡単に調べることが出来るので、とても便利で

す。一つの料理名を検索すると、約30種類以上のレシピが出てきます。その中から自分好みのものを探して料理をしています。合間を見つけて料理の勉強もしていきたいです。

これからも仕事と家事を上手に両立させ、明るく元気に生活していききたいと思います。(医療事務 小川めぐみ)



漢方入門 49 月経前緊張症と漢方



月経が始まる数日前から、イライラしたり、気分が落ち込んだり、頭痛、腹痛、肩こり、むくみ、乳房の張りや痛みなど、さまざまな身体的、精神的、あるいは行動的症候により、対人関係や日常生活に支障をきたす場合もあります。このような症状は月経前緊張症(PMS)と呼ばれ、ホルモンのバランスが崩れて起きるのではないかと考えられています。

月経前緊張症は、症状が多彩であるためさまざまな薬物療法が試みられていますが、まだ治療法が確立されていません。漢方薬は、一つの製剤で多愁訴の改善が期待できることから、月経前緊張症の適応になると考えます。

例えば、経血に血の塊が多く、のぼせ、イライラがあり、腹痛がひどい場合は桂枝茯苓丸(ケイシブクリョウガン)。冷えやすく、貧血、めまい、手足のむくみがある場合は当帰芍薬散(トウキシャクヤクサン)。疲れやすく、憂鬱感、不眠など精神が不安定な場合は加味逍遥散(カミショウヨウサン)。その他、五苓散(ゴレイサン)、苓桂朮甘湯(リョウケイジュツカントウ)など、個人の体質や症状に合ったさまざまな薬を使い分けます。作用が穏やかで、ホルモン療法を希望しない方にも使われています。