

「体に良いこと・これからは野菜を主にした食生活にしよう！」と、毎日十種類程の野菜を摂るようになってから半年になります。もちろん今までも野菜は摂っていましたが、今も肉類を全く止めたわけではありません。

初めの頃は飽きるし、料理のレパートリーにも困りましたが、野菜の効果、効能を記した料理雑誌を図書館から借りてきた娘と「今度はこれを作りたいね」と目でも楽しんでいきます。



最近では雑穀も取り入れ、ホームベーカリーでパンも焼いています。仕舞い込んでいた食器を取り出して使ってみれば、いつもの料理が目新しく感じるのが不思議です。掃除や洗濯等、動けば清々しく快い空腹を感じます。野菜市があると新聞で見れば出かけて行き、花やハチミツも求めてきます。幸せの価値観は人それぞれ異なりますが、私にとって「体に良いこと」から始まり

## 息子と私

私には息子がいます。この世に生まれて一年と五ヶ月、いたずら盛りです。この盛りは先が長いのに早くも疲れ気味です。いたずらをする私の顔を見てから、も



楽しく美味しく食べる笑顔になって「心良いこと」になり、休日には風を感じ、散歩をして、本を読み、毎日が元気に、ゆったりとした気持ちで暮らしていけたら最高だなど思うこの頃です。

(受付事務 赤松陽子)

しくは見ながら楽しんでます。顔をうかがっているのでしょうか。「まったくもう」とため息をつきつつ、語尾にはハートマークが付きそうです。ですが、ハートマークばかりも付けてはおれず、怒ったりイラ

イラしたりしてしまふ事もしばしば…。己の器の小ささを痛感します。

それでもそんな私にかけ寄って来て首にしがみついていたり、私が抱きしめているのか抱きしめられているのかわからないな、と感じることもあります。

歯がまた一本生えようとしていたり、食べる量が増えたり小さい手がほんの少し大きくなったりと日々成長していく息子ですが、私はまだまだ親ではないなと思います。一緒に成長していこうと思つていますが、息子よりは一歩前を歩けるように楽しみながら頑張りたいです。

(医療事務 福井)

真巳



## 漢方入門 ⑤2 女性に多い膝の痛み軽いうちに対応を!

年齢とともに進行する膝の痛み。歩き始めや階段の降りなどで特に痛みます。

膝関節のクッションである軟骨や半月板が年齢と共にすり減って痛みや炎症が起こります。これは、「変形性膝関節症」といわれるもので、とくに更年期以降の中老年女性に多く見られます。

炎症によって膝が腫れたり、関節の中に水がたまることもあります。悪化すると外科手術を行わなければならない場合もあります。肥満や筋肉の衰え、脚や脚に負担をかける無理な運動や労働などが原因とされています。

初期の治療は、日常生活指導に加えて、運動療法や理学療法、さらに薬物療法を行います。薬物療法の一つとして痛みを軽減し、全身状態を改善する漢方薬が適している場合もあります。

漢方薬は患者さんの体質、症状に合わせて処方を使い分けます。代表的な漢方薬としては、防己黄耆湯(ポウイオウギトウ)があります。防己黄耆湯は体力が中等度以下の人で、筋肉が弱く色白水太り体質で疲れやすく、汗をかきやすい方に用いられ、痛みを抑え、体内の水分バランスを整え、むくみ(関節水腫)を取り去る作用があります。

膝の痛みでお困りの方は当院にご相談ください。



予約は  
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)  
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)  
\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

