

みほう便り

令和4年1月発行 第7号

〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

新年のご挨拶 院長 大塚 豊



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに令和4年の年明けをお迎えのことと存じます。

昨年は多くの方々にお越し頂き、ありがとうございました。また、近隣の医療機関や関連業者の方々にも大変お世話になりました。

昨年も年始から春にかけての第4波、夏にかけての第5波と新型コロナウイルス感染症に振り回された1年だったのではないのでしょうか。現在は感染者の新規発生は落ち着きを取り戻しておりますが今後また感染拡大の第6波が懸念されています。

当院においても換気、検温、マスク着用、消毒などの基本的感染防止対策を行いながら、スタッフのワクチン接種やPCR検査などのワクチン・検査対策も行いました。幸いにもスタッフに感染者が出ることはなく、また院内での発生も見られませんでした。

また、前週の混雑状況のお知らせ、現在の待ち時間表示、診察予約システムの開始などの感染及び待ち時間対策を行いました。

昨年は設備の面ではfree Wi-fiの導入、顔認証カードリーダーの設置、診察予約システムの導入、入口道路へのカーブミラーの設置など、患者さんが受診しやすくなるように様々な工夫を行いました。またスタッフの面では4月に理学療法士と健康運動指導士を増員し、7月には看護師を増員しました。ご来院頂いた患者さんにより良い治療を行えるようにスタッフの充実が図れたと思います。

当院では今年も引き続き十分な感染防止対策を行いながら、必要な治療が適切な時期に行える

ように、スタッフ一同努力して参りたいと思います。

新型コロナウイルス感染症の1日も早い終息を願うと共に、皆様の本年の御多幸をお祈り申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



手足の冷えと対処法

手足の冷え、いわゆる冷え性とは一般的に体の中心から遠い手足の指先に温かい血液が流れないことで生じます。

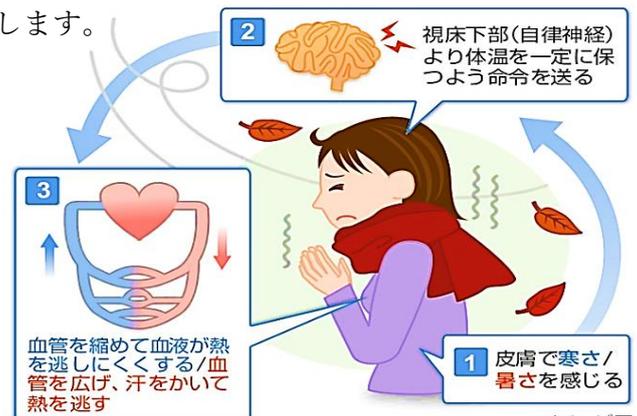
こんな自覚症状はありませんか？

- 寒くないのに手足が冷たい
- 布団に入っても手足が冷えて眠れない
- お風呂に入ってもすぐに手足が冷たくなる
- 厚着をしても体が冷える
- 便秘や下痢になりやすい
- 何をしても痩せない



心当たりのある方は冷え性の可能性があります。

人間はもともと体温が大きく変動する動物ではなく、気温が変化しても体温は一定に保とうとする「恒温動物」です。皮膚から寒さを感じた場合、その情報は脳に送られ、体温を一定に保つよう指令を出します。



手足が冷える原因は？

- 自律神経の乱れ
- 皮膚感覚の乱れ
- 血液循環の悪化
- ホルモンバランス
- 食生活の乱れ
- 過度なストレス
- 喫煙
- 運動不足

冷えの原因は様々ですが、特に手足に冷えを感じるのは身体を中心に血液を集めて内臓を守り、体温を維持しようとするためです。末端の手足には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がりやすくなるのです。

冷えによって代謝機能が低下し、有害物質や老廃物を体外へ排出する機能が弱まり、そのまま体内に蓄積されます。いわゆる〈解毒〉がうまくいかない状態となり、様々な不調が現れやすくなります。冷えが原因でさらに他の病気(胃腸障害、体のだるさ、アレルギー、がん、不妊…等)につながることもあります。

冷え改善のアプローチは 体の内外両面から！

手足が冷えるからと言って、そこだけを温めても根本治療になりません。全身の冷えを改善することが末端の冷えも含めて気になる症状を和らげる近道になります。簡単で続けやすい、生活習慣に取り入れることができるポイントをご紹介します。

①温めるポイントはのど・肩甲骨の周り・太もも
喉や首を温めると、自律神経を整えるのに効果的です。大きな筋肉のある肩甲骨周りや太ももは血流が盛んなため、効率よく冷え改善につながります。

②入浴は湯舟につかる
身体の深部を通る血流を促進するのに効果的。38～40度の温度で15～20分が目安です。



③季節の食材を取り入れる
旬の食材には季節ごとに起こりやすい体調不良を整えてくれる効果が期待できます。秋冬ならニンジン・ごぼう・大根・カブなどの根菜類がおすすめです。

④甘い物・冷たい物を控える
砂糖の摂りすぎは体を冷やすと言われています。また、冷たい物の摂りすぎも胃腸の消化活動を妨げ、エネルギー源の吸収を悪くします。栄養が不十分だと自律神経のバランスを崩す原因となります。



⑤大きな関節を動かして、末端を温める
肩や股関節といった体の中でも大きな関節を動かすことで周りについている筋肉を動かして効率よく血流を促しましょう。

血行促進！冷え性に効く体操

*ぶらぶら体操



仰向けに寝て、手足を挙げ
ぶらぶらと振る 1分間

*肩甲骨回し



肩甲骨を意識して
ぐるぐる回す 10回

※朝起きてすぐ、白湯を飲みましょう。体も温まりやすく、体操と合わせると効果的です☆



ユリオプスデージーは秋から春にかけて、マーガレットに似た黄色い可愛らしい花を咲かせます。常緑の低木で、植え付けて間もないころは草花のような姿をしていますが、何年か経つと主軸は木化してきます。

当院でも開院時にリハビリ室の壁際に植えた株が夏越し、冬越しを繰り返し低木となり、花の少ない時期に華やぎを提供してくれます。



○編集後記○

明けましておめでとうございます。2022年、寅年ですね！今回のみほう便り編集者は年女です(*^^)今年もみほう便りを通してたくさんのお役立ち情報をお届けできるよう邁進してまいります。お楽しみに～！

次回発行のお知らせ 第8号は4月発行予定

🕒診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の30分前までにお越しください。



SNSも元気に更新中です☆



Facebook



ホームページ



Instagram