

みほう便り

令和5年1月発行 第11号

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

三
本
の
柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

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。

〇●新年のご挨拶●〇

院長 大塚 豊

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5年の年明けをお迎えのことと存じます。

昨年も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。

当院は昨年7月に開院5周年を迎え、開院以来15,000人を超える方々に御来院頂きました。これも偏に御来院頂いた患者さんや近隣の方々、ご協力頂きました医療機関及び関連業者の皆様など多くの方々のお力添えのお陰と、深く感謝しております。

昨年も年始から春にかけての第6波、夏の第7波と新型コロナウイルス感染症に振り回された1年だったように思われます。当院でも職員家族や職員自身にも感染が広がり大変不安を感じましたが、幸いにも院内での感染拡大には繋がらず、残りのスタッフの協力で何とか休診することなく診療を続けられました。今年も引き続き基本的感染防止対策を行いながら、スタッフ及び患者さんへの感染拡大には十分に注意して診療を行なっていきたいと思います。

また昨年は春からスタッフの入退職が続いて皆様にも色々ご迷惑をお掛け致しましたが、秋には新しいスタッフも揃いましたので、これからは必要な治療が滞りなく適切に行えるように、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。

体の冷えが気になる季節、原因は？

寒さが身に染みる季節、人によって冷えの感じ方は様々ですが、冷えが原因で起きる症状も様々です。冷えの原因は大きく3種類に分けられます。

① 体内で熱が作れない

- ・筋肉量が少なく、基礎代謝が低い
- ・筋肉量の少ない女性は冷えを感じやすい

② 作られた熱が全身に届かない

- ・自律神経バランスの乱れ
- ・血流が滞りやすくなり、全身に熱が送られない

③ 体内の熱が逃げやすい

- ・水分の排出がうまくいかない
- ・全身に水分が溜まり、冷えやすくなる



冷えの症状がひどくなると…。

- ・疲労感 ・不眠 ・イライラ
- ・集中力の欠如 ・片頭痛
- ・肩こり ・食欲不振
- ・目の下のクマ ・生理不順
- ・便秘、下痢 ・消化不良

などの症状となって現れます。



🔍どれに当てはまる？4つの冷えタイプ診断

- ① 全身に冷えを感じる。食欲や気力がわからない。
- ② 手足に冷えを感じる。生理不順や肌荒れがある。
- ③ 下半身が冷える。顔がのぼせてほてりやすい。頭痛、肩こり、便秘がある。
- ④ 冷えは感じにくい。疲れているのに眠れない。集中力がない、イライラする、アレルギーがある。



👉 診断結果は…裏面に続く

① 全身型

体内の熱生産量が少なく基礎代謝の低下が原因。倦怠感があり、風邪を引きやすい、下痢などの症状がみられる。

→睡眠と十分な休息が必要。

冷たいものを避け、温かい和食をとり、食事は腹8分目に食べるのがお薦め。



② 四肢末端型

若い女性に多く、手足の先まで血液が循環しにくい。過度なダイエットや疲労が背景にある可能性あり。筋肉量の不足、しもやけ、たちくらみ、ニキビ、月経トラブルが起きやすい。

→筋トレを取り入れる。湯船につかり夜更かしをしない。プルーンやひじきなど黒い食材がお薦め。

③ 下半身型

気や血の巡りが悪く、姿勢の悪さ、長時間のデスクワークが原因で起きやすい。イライラ、頭痛、顔のほてり、肩こり、肌荒れ、月経トラブルが起きやすい。

→深呼吸で循環を良くし、岩盤浴や半身浴がお薦め。

下半身の筋力を強化し、長時間同じ姿勢をとらないよう心掛ける。

甘いものや水分の摂りすぎ、きつい冷房に注意。



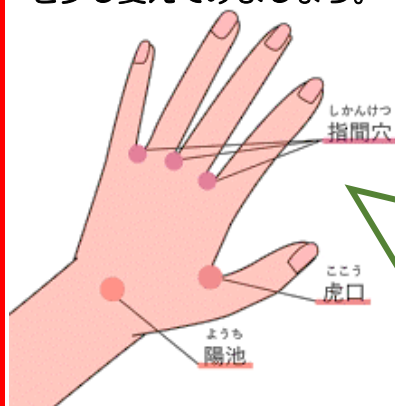
④ 内臓型

ストレスで自律神経に影響が出て、血流が悪くなり内臓から冷えるが、冷えを感じにくい。集中力がなくなり、イライラ、食欲不振、胃痛、息が吐きにくいなどの症状が出やすい。

→気分転換でストレスを発散し、パソコンやスマホの長時間の使用を避ける。ストレッチなどゆっくりした運動を取り入れ、入浴は長めに。レモンやミントなどのアロマが効果的。



自分に当てはまる冷えのタイプがありましたか？冷えは生活習慣や運動、食事で改善できるものがほとんどです。女性だけでなく、男性にも冷えは大敵です。自分の冷えタイプを見つけ、普段の生活を少し変えてみましょう。



押してみよう！
冷えに効くツボ

親指と人差し指で
ツボをつまむように挟む。
10回ずつ押す。

季節の足音…今月は ビオラ

ビオラは品種も色も豊富で、冬の寒さにも負けずにたくましく、可愛らしい花を咲かせます。



ビオラの花言葉…

「忠実」「誠実」「信頼」

「物思い」「少女の恋」

「私のことを想ってください」

新入職スタッフ紹介



2022年8月から年末にかけて受付、看護部、リハビリの各部署に新しいスタッフが入職しました。気軽に声をかけてくださいね！

よろしくお願い致します。

○編集後記○

寒い日が続きますね。ツボ押しで寒さを吹き飛ばしましょう。私の今年の目標は、新年の目標を忘れない事！今年もよろしくお願いします(^^)

次回発行のお知らせ 📧 第12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。

📱スマートフォンで読み取ってご利用下さい📱

Facebook ホームページ Instagram WEB 予約

