



多くの人たちにとって身近で何でも気軽に相談できる診療所です—



## 須川診療所ニュース



### これってどういう検査？シリーズ その①～筋電図検査～



#### 筋電図検査とは

筋電図は「筋」とつきますが筋肉の検査ではありません。  
うつ伏せになり、身体に影響のない程度の電気を流します。  
電気に対する反応を数値でみることで、神経が正常に働いているかを調べています。  
以前は腕で検査していましたが機器が変わり、現在は足に機器をあてて検査します。



当院で使用  
の筋電計

#### 筋電図検査の対象者

主に糖尿病の方が受ける検査です。糖尿病の方は足に神経障害が出やすく、「糖尿病性足病変」と呼ばれる足の症状がでることがあります(しびれや痛み、感覚のマヒ、足の感染症など)  
そこで当院では糖尿病の方にフットケアをおすすめしています。

※糖尿病以外の方でも足のトラブルご相談お受けします。  
巻き爪、爪の肥厚や視力の悪化などにより爪切りが困難な方  
タコ・ウオノメ・靴ずれ・水虫・足の傷・足の皮膚乾燥・かかとのひび割れ

#### 当院のフットケア

フットケア研修を受けた看護師「糖尿病療養指導士」が足のお手入れをさせていただきます。  
(足浴・足の観察・神経障害のチェック・爪切り・自宅での  
お手入れアドバイスなど)



#### フットケアの情報

フットケア外来日：月、火、水、金、土 11：00～  
※予約制です。時間帯はご相談に応じます。  
時間：30～40分程度  
料金：糖尿病合併症管理料として170円(1割)～510円(3割)頂きます。  
用意していただくもの：タオル(足浴後の足ふき)  
お持ちの方は水虫の軟膏  
予約方法：主治医や看護師にご相談ください。



# Dr中島に聞く！健康講座シリーズ④

## 漢方薬を飲んでいるのに効果がない・・・

### 効果を上げるには食養生も必要！



中島医師

私が入り込んでいる和漢の医方では、問診や腹診などの診察をし、体の巡りをよくするために必要な処方(漢方薬)を決めていきます。しかし、身体のバランスを整える方法は漢方薬処方だけではありません。

**日々摂取している食事の内容＝食養生も大切です。**



中島医師

皆さんにはもともと自らを守る機能が備わっています。漢方医学ではその機能(バランス)が崩れた時に不調が生じるという考えがあります。

漢方薬は、崩れてしまった身体のバランスを整え、人間が本来持っている病気を自分で治そうとする力、「**自然治癒力**」を活かせる状態に戻すことを目的としています。



中島医師

食べ物が入手しやすくなった現代において、好きなものをお好きなタイミングで召し上がっていると言う方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。

中国の後漢の時代、日本では弥生時代に書かれた「傷寒論」には、食養生について記載があり、季節に応じて、体の状態に応じて食さないほうがよい食べ物などが記載されています。

**東洋医学では食材を陰と陽に分類して、適切だと思う食事摂取を勧めます。**

現在、福島県立医科大学附属病院漢方内科と会津医療センター漢方内科で三瀨忠道教授に師事し、修業中

須川診療所 医師 中島 大



陽性の食材(寒い地域でとれるもの、根菜類や肉、魚など)があり、動物性食材は身体を温めやすいといわれている)

トウガラシ、ショウガ、ネギ、ニンニク、ニラ、山椒、クマ、クルミ、黒砂糖、卵、魚、肉(牛・豚・鶏・羊)、根菜類(人参、ごぼう)、塩、味噌、梅干

陰性の食材(熱い地域で採れるもの、夏野菜や果物、白砂糖を多く含んだお菓子など。植物性食材は身体を冷やしやすいためといわれている)

セロリ、白砂糖、酢、果物(ナシ、ミカン、バナナ、パイナップル、スイカ)、生野菜(トマト、キュウリ、ホウレンソウ)、芋類(じゃがいも)、緑茶、コーヒー

よく運動する人は熱産生も豊富です。子どもがお菓子や果物を好むのは、これらを口にすることで身体を冷やしているということになります。逆に運動しない人には陰性の食材はお勧めできませんし、すでに冷えている人がたくさんのミカンを食べ冷やしては、温める作用のある漢方薬を処方しても効果が相殺され、改善が難しくなってしまうのです。

漢方薬によるさらなる効果を期待したい方は、是非「**食養生**」にも気を配っていただきたいと思います。



中島医師