



# 須川診療所ニュース 第37号

発行日：R3年11月1日  
発行人：須川診療所 ☎024-531-6311  
編集人：利用者サービス向上・  
広報グループ

～診療所からのお知らせ・旬な健康のニュースをお届けします！！～

利用者さんから「待ち時間が長い」とご意見いただくことがあります。なるべくお待たせしないようにとスタッフ一同心がけてはいますが、**利用者さんのご協力をいただくことで待ち時間をもっと短縮したいと考えています。**

そこで今回は利用者の皆さんと考えた「上手なかかり方7か条」「ちょこっとメモ」を紹介します！！

## 「須川診療所の上手なかかり方7か条」

1. 伝えたい事はメモにして準備しましょう  
☆「ちょこっと話したいメモ」の活用を！
2. 療養上の疑問は質問しましょう  
☆「おまかせ医療」ではなく、決めるのはあなた！
3. 事故を防ぐためにフルネームで名乗り、生年月日も伝えましょう  
☆受け取ったカルテや処方箋の名前も確認を！
4. 自分の健康状態をチェックし、伝えましょう  
☆継続的に血圧・体重測定を！ 薬手帳の活用も！
5. 予約制を活用しましょう  
☆※体調が悪いときは予約が無くても受診できます。
6. 「看護外来」を上手に利用しましょう  
(医療スタッフによる療養上のアドバイス)  
☆食事・運動・リハビリ・介護の相談など、身近なものとして活用を！
7. 生協の様々な取り組みを活用しましょう  
☆「虹の箱」や「健康班会」、「各種サークル」、「学習会」など活用し、診療所づくり・健康づくりに参画を！

△年○月×日生まれ  
須川花子です



## 「ちょこっとメモ」

血圧計の隣に置いてある「ちょこっとメモ」を使って今日の体調をお伝えください！ご記入いただくことで診察へスムーズにご案内ができます！！

～記入のポイント～

- ①間違い防止のためお名前を記入して下さい
- ②気になる症状があれば記入して下さい
- ③「〇〇の薬はいらぬい」など薬の調整承ります
- ④希望の予約日があれば教えてください
- ⑤裏面もご自由にお使いください！



○月×日 お名前 須川 花子 様  
 1回目 血圧 138 / 77 脈 74  
 2回目 血圧 124 / 71 脈 75

体重: 58.3 kg



○今日の体調を教えてください  
変わりなし/変わりあり

(のどの痛みとせき)

○お薬の変更・相談はありますか  
いつもの薬でよい/相談・変更あり  
( )

○次回診察希望日を教えてください  
月 日/いつでもよい

裏面

ご自由にお書きください。

(裏面の記入例)  
・膝が痛い、効果的な運動はありませんか？  
・食事についての相談がしたい。



## 漢方についてもっと知ろう！



須川診療所 医師 中島 大



最近、ラジオなどでも漢方薬の通信販売のCMを耳にすることがあります。「頻尿に…」「尿のトラブルに…」など泌尿器系の悩みが多いようです。今回は泌尿器系の症状や腰痛軽減などにも効能が期待できる「八味丸、八味地黄丸」について紹介します。

### ★『精とは…』

東洋医学的には「精」という考えがあります。「精」は五臓における「腎」に蓄えられている生命エネルギーで、「気」や「血」を生み出します。精を獲得する方法は2つあります。一つはこの世に生まれた時、両親から受け継ぐ「先天の精」、もう一つは飲食を通じて補われる「後天の精」です。先天の精は生まれた時から備わっている精であり人間が成長・発育する力となり、後天の精は食べ物や飲み物を摂ることによって作られる「気」や「血」の一部になります。「精」は生命活動を営む上で消費されていきますが、日々摂食で補充されています。

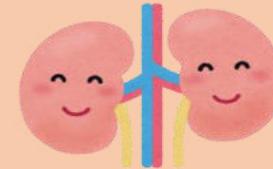


### ★『腎虚とは』

精の異常の一つに『腎虚』があります。腎虚は成長・発達の遅れや老化に関係してきます。乳幼児期の腎虚の症状は五遅と呼ばれる「起立の遅れ」「歩行の遅れ」「言葉の遅れ」「発毛の遅れ」「歯の生え揃えの遅れ」などがあります。成人の腎虚の症状には「疲れやすい」、「腰痛や腰がだるい」、「夜間の尿の回数が多い」、「視覚や聴覚の低下」、「精力の低下」、「白髪や抜け毛が増える」、「皮膚が乾燥してかゆい」などがあります。年を重ね、腎虚に陥るのは避けられないことで自然な経過です。しかし腎虚にあたる症状が目立つのは生活に影響も出てきますね。

### ★『腎虚を改善する漢方薬』

腎虚を改善する漢方薬は補腎剤と呼ばれ、八味地黄丸がその代表にあげられます。八味地黄丸は例えば「崔氏八味丸」、「八味腎気丸」、「腎気丸」など過去の古典にはいろいろな名前で登場します。他にも、少しずつ生薬の成分がことなりますが、補腎剤として牛車腎気丸、六味丸、杞菊地黄丸、味麦地黄丸などがあります。



八味地黄丸で元気に！！

### ★『四十過ぎたら八味丸』

千葉古方の名医、藤平健先生は「四十過ぎたら八味丸」と話されていたと聞きます。…老化スピードを遅らせることができる!?ともいわれ、若いうちから服用することで健康維持につながる可能性があります。日々の養生が影響してくるのは当然なことです。漢方薬で症状を改善して、より健康的な身体を保つのはいかがでしょうか。

