



須川診療所ニュース 第38号

発行日：R4年2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！！～

こんにちは

須川診療所 利用委員会 です！

須川診療所 利用委員会では …
診療所を利用する皆さんが安心して気持ち良く利用していただけるように、診療所の**利用者同士**が集まり、様々な活動をすすめています。

【活動① 診療所内点検】

2か月に1度、『利用者にとって危険な箇所は無いかな』、『使いにくい物はないかな』など、メンバーで診療所を点検してまわり、改善につなげています。



先日は、案内板を設置！



【活動② 虹の箱(投書箱)の開封】

毎月、診療所内に設置してある「虹の箱(投書箱)」を開け、利用者の皆さんからいただくご意見に対して、対策・対応をおこなっています。



【活動③ 園芸ボランティア運営】

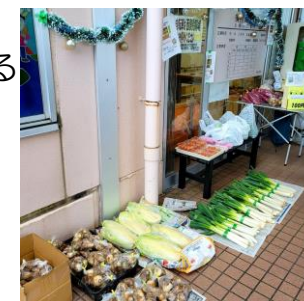
園芸ボランティア「**なでしこ会**」の活動に携わっています。春から秋にかけて、毎月2回(第1・第3木曜日 13時30分～)診療所の花壇の手入れをおこなうボランティア。季節ごとに花や植物の配置をデザインし、土を耕し、肥料をあげ、水やりや除草をおこない、診療所に癒しの空間を作っています。

診療所利用委員 や 園芸ボランティア を募集しています。
ご興味のある方は、職員へ気軽にお声かけください！！

～ すかわマルシェ 開催中 ～

診療所の玄関先で、野菜やパンなどを販売するマルシェ(朝市)をおこなっています。新鮮でおいしく、お安い品物ばかりです。開催の際は、ぜひお立ち寄りください！

***開催は不定期です**



漢方についてもっと知ろう！

あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

2022年1月に入り、コロナウィルスの第6波に突入したようです。オミクロン株の強い感染力が影響し全国各地、福島県内にも感染する方が増えてきております。感染された方々の早い回復を願っております。感染対策はこれまでと変わらず、マスクと手洗いが基本。継続していきましょう。内服の治療薬も複数出てきております。効果が出て外来治療で対応できることを期待したいです。

【気象変動、気圧変化】

昨年末から雪が断続的に降り続き、日々の雪掻きで苦慮されていることでしょう。

転倒には十分、気をつけていただきたいと思います。

日々、気圧の変動もあり、皆さんの体調にも少なからず影響を与えています。

1月15日のトンガの火山噴火により、日本各地でも気圧の変動が観測されました。その影響で頭痛や体調不良を感じる方もいらしたようです。火山による衝撃波が一因とも言われています。これも**気象病**と考えます。

気象病は**寒暖差や天気や気圧、湿度などの気象変化によって起こる不調**のことを言います。気象病が起こる理由は、自律神経の失調と言われています。自律神経は、体調を正常に保つために、呼吸や血液循環、体温調整など、様々な機能を調整している神経です。気温や気圧などの変化に対して自律神経が敏感に反応し、鋭敏に動いてしまうことで起こると考えられています。



須川診療所 医師 中島 大



困った「気象病」にも
漢方おためしあれ！！

【気象病と漢方】

女性は月経に伴ってホルモンのバランスが崩れ、気象などの変化も加わり、自律神経が鋭敏に反応して頭痛や体調不良を感じる方が多く見られます。

漢方的には『水毒』の状態です。体内の水、リンパ液など液体の循環不全や分布のバランスが崩れている状態と考えます。

代表的な漢方薬に『^{ごれいさん}五苓散』があります。体内の水の分布を整える働きを持つ生薬が多く含まれており、気象の変化に伴う体調不良の改善に効果を期待できます。また、五苓散で症状が治らない強い頭痛に『^{ごしゅゆとう}呉茱萸湯』も加えて内服すると症状が和らぐことがあります。

【気象変化を早期に察知】

気象変化が予想できれば対策も取りやすくなります。日々の天気予報を確認することも対策のひとつ。スマートフォンをご利用の方は気象変化を確認できる頭痛に特化したアプリもあります。無料で利用できるアプリもありますので、**気圧が変化する前に、漢方薬を服用することで症状がひどくなる前に緩和することが期待できます**。是非、アプリなどを利用しながら漢方薬の効果的な服用のタイミングを確認してみてください。



スマートフォンで
気象変化を確認するアプリが
便利です。

