



ぬましん健康友の会 たより

復刊第 15 号 2014 年 9 月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)



下剤に頼らない生活を

便秘で健康講座

ぬましん健康友の会
江古田沼袋診療所

ぬましん健康友の会と江古田沼袋診療所は 8 月 2 日、「腸スツキリ解決 便秘」と題した健康講座を開き、猛暑の中 10 人が学びました。
江古田沼袋診療所副所長の伊藤洪志先生(写真)が「下剤に頼らない方法を試そう」「危険な病気が隠れている便秘を見逃さないで」と話しました。
「毎日便通がないから心配」など外来診察でよく聞かれる声を紹介しながら、「硬い便が週 2 回以下しか出ず、本人が気になる」状態を便秘だと考えて、と話すところの参加者はすこし安心しました。
筋肉が衰えたことで腸の運動が鈍くなり、その結果として起きる弛緩性便秘は女性や高齢者に多い

も話しました。

大腸がんが原因の便秘に注意を促し、「特に便秘の人は大腸がん検診を毎年受けましょう」と話しました。

下剤に頼らないために食物繊維や水分補給、トイレを我慢

しない、朝食を抜かさないなどの生活習慣や、仰向けで「の」の字のお腹マッサージなども紹介しました。参加者からは「さつまいもで便通がよい」「玄米もいいよ」など体験談が話されました。

♪長生きサンバで汗を流す 友の会有志

♪ 80 なんて、まだ若い ひょっとして迎えに来たならば これから、おふろと言いなさい ビバ・サンバ 長生きサンバ ビバ! ビバ! 中野杉並健康友の会の芸能まつり(11 月 19 日)にむけて、ぬましん健康友の会の役員や有志は 8 月 22 日、長生きサンバの踊りを練習しました。

DVD の映像を見ながら、サンバのリズムの曲と、ヨサコイの曲のテンポが違う 2 曲を踊れや踊れと、楽しく体を動かしました。みなさんも一緒にませんか。





突然のめまい、原因は？

健康幸座⑮

江古田沼袋診療所・看護師長

小林八百子

生活に支障

耳が原因？

突然のめまいで仕事や家事や趣味ができない、めまいに襲われ不安になるなどめまいは生活や仕事に支障をきたす大変つらい症状です。

めまいの原因の多くは、内耳や神経などの耳の器官に由来するものが多いと叫ばれています。めまいの診断に聴も大切なことは、めまいが起きた時の状況を細かく問診することです。そのポイントを紹介します。

いつ、どんな 詳しく問診

①いつ（歩いているとき、上を向いたとき、横になったとき、仕事中）

②どのようなめまいか（目の前がぐ

るぐる回る・頭がふわっとする・立ちくらみ）

③どのくらい、めまいが続いたか（1〜2分で治まった、数日間ぐるぐる回った）

④他の症状（耳鳴り、難聴、頭痛、体のしびれや麻痺、物が二重に見えた）

めまいが起きたときのことを思い出し、あらかじめメモを用意しましょう。

大脳や小脳

が原因も

一歩には耳鼻科以外の大脳や小脳、頸椎が原因で起こるめまいがあります。また、特に高齢者で脳にも耳にも明らかな異常が認められませんが、ふらつきが続く方の中で脳内の体の平衡を司る領域の異常が原因と考えら

れると近年報告されています。

肩こり・冷え

からめまいも

脳の器官の検査に異常がないのに、めまいの症状がある場合、耳や脳などの原因以外を疑います。たとえば、肩こり、首こりなど頸椎の緊張や精神的な緊張が原因で起こるめまいや血液循環の障害によつて手足が冷えて、めまいが引き起こされるものもあります。

めまいの症状がある方は、まず、江古田沼袋診療所ににご相談ください。必要な場合は専門医療機関での検査をご紹介します。めまいを治療、予防をすることでめまいからくる不安をなくし快適な生活を取り戻しましょう。

江古田沼袋診療所 診療案内

2014年9月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科)	(内科) 木村	(内科) (禁煙外来)	(内科) 伊藤洪	(内科) (消化器内科) 関川	(内科)
	伊藤洪	(往診) 伊藤洪	石川	(往診) 西村・山本	(往診) 伊藤洪	三浦
午後 13:30~ 16:30	(内科) (循環器内科) 青山	(内科) 木村	休診	(内科) 狩野	(内科) 橋詰	休診

肺炎球菌ワクチン
接種は気軽に
お問い合わせを

〒165-0025 中野区沼袋4-27-15 フォーシーズンビル1階

Tel.03-3387-3424 Fax03-3387-3425