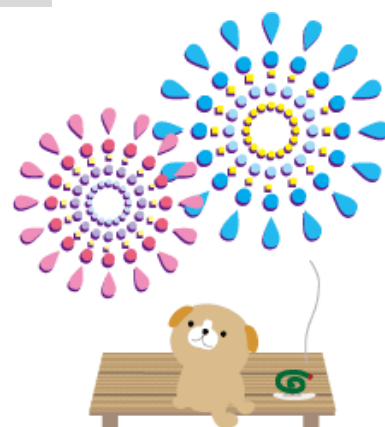


加藤内科広報新聞 8月号

残暑お見舞い申し上げます。
暦の上では秋、なのにまだまだ暑さが続きます。
体調管理に十分気をつけて下さい。



新型インフルエンザについて

最近テレビ等であまり話題になっていませんが、堺市内では、
新型インフルエンザに感染している方の報告が多くみられます。
また、夏季休暇などを利用して海外へ出かけた方もいらっしゃると思います。
以前当院の広報新聞でもご紹介させていただきましたが、今回は新型インフルエンザの
可能性のある人、またインフルエンザと診断された場合について、書かせて頂きます。

新型インフルエンザの可能性のある方

クラブ活動などでの集団感染、または感染者と接触した後に発熱などの症状がある場合
「堺市新型インフルエンザ相談窓口」へご連絡をお願いします。

新型インフルエンザに関する相談やお問い合わせ

「堺市新型インフルエンザ相談窓口」

Tel 072-228-7023

Fax 072-222-9876

開設日時 月～金曜日(祝休日を除く)

午前9時～午後5時30分

医療機関へ受診の際は、必ずマスクの着用をお願いします。

インフルエンザと診断された方 また、ご家族の方

「堺市新型インフルエンザ相談窓口」へご連絡をお願いします。

感染の拡大を防ぐために、

なるべく外出をしない。

マスクを着用する。特に外出するときは他の方に感染を
広げないためにマスクを着用してください。

こまめに手洗いをする。

家族との接触を必要最小限にする。

水分を十分にとる。

症状の推移に注意して、症状がひどくなるようであれば、医療機関に速やかに連絡する。



平熱に下がってから、1週間は自宅療養が必要です。(堺市通達にて)

上記の点に気をつけて、感染拡大の防止に努めましょう。

《足のお手入れ》をしてみませんか？

「最近、足のむくみが気になる。」 「ふくらはぎがだるくて、腫れぼったい感じがする。」
「足がよく冷える。」 「足がだるく、疲れやすい。」 といったことはありませんか？
特に女性の方は、ホルモンの影響により一過性の症状が出やすいとされています。
足のむくみは、おもに、足の筋肉が疲労により硬くなったり、足の筋肉の衰えが原因で、血液やリンパの循環が悪くなり、足に余分な水分や老廃物がたまって起きる現象です。また、病気が原因(肝臓、腎臓、心臓など)でむくみが出る場合もあります。
足にたまった水分や老廃物を排出するには、マッサージを行ったり、身体の中から改善することが大切です。

この度、当院では《足のお手入れ》を始めました。



『どんなことをするのか？』

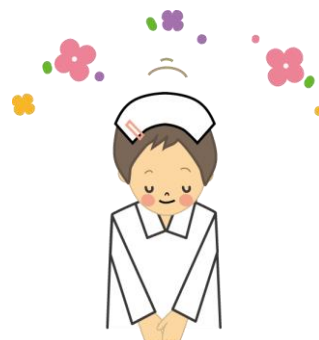
- ウォーターマッサージ 水の入ったベッドに寝て、首～足をマッサージします。
筋肉、緊張をほぐし、全身の血流がよくなります。
- 足浴 めるま湯に足を浸かって、リラックスします。また、代謝をよくする働きもします。
- 足の爪きり 巻き爪の方や、自分ではなかなか切り難いといった方にお勧めです。
- 足の観察 糖尿病の合併症(神経障害、血流障害)により、足や足の指が変形していないかなど、傷、マメ、巻き爪、色の変化など、足全体を観察します。
- 足のマッサージ アロマオイルを使って、足のむくみをもみほぐします。終わったあと、スッキリしてとても気持ちがいいです。アロマのいい香りが漂って、気持ちもリラックスできます。

『いつ？時間はどれくらいかかるの？』

月・火・水・金曜日 午後12時10分から、約40分ほどかかります。
予約制になります。

『どんな方にお勧めですか？』

- 足のむくみが激しい方。
- 足の冷えが気になる方。
- 足のお手入れが難しい方。
- 糖尿病の方。



予約制になりますので、ご希望の方は、スタッフまでお声をお掛け下さい。