

健診へ行こう

皆さんは定期的に健康診断を受けていますか。もしかすると「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと健康診断を後回しにしていませんか？



大人への仲間入り

健康診断とは、診察および各種の検査で健康状態を評価することであり、自分では気づかなかつた身体の変化を知る事ができますし、日常生活中でどのようなことに注意を払えばよいのかといった健康維持にも役立ちます。

快適に生活するためにも健康管理はとても大切です。“自分は健康には自信があるから大丈夫”と軽く考えてはいませんか。近年では、高血圧・糖尿病・動脈硬化による

「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと健康診断を後回しにしていませんか？

皆さんは定期的に健康診断を受けますか。もしかすると「面倒くさい」「時間がない」「何となく病院には行きたくない」など、何かと健康診断

の傾向にあるようですね。

心臓病や脳卒中などの生活習慣病は増加傾向にあるようです。

自分の健康状態に

について正確な知識を持つ、健康管理を続けるためにも健診を上手に役立ててください。（介護福祉士 長瀬智恵子）

帰った時には家族の温かさに気付くことが出来ました。

以上のレシピが出でます。その中から自分が好みのものを探しことができる、治療に備えることもできます。

自分で料理をしていきます。最近では、わざわざレシピの本を買いに行かなくていいトリーも増えてきました。最近では、手に役立ててください。（医療事務 小川めぐみ）

期健診は必要ですよね。私も先日健康診断に行つきました。自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。



今では生活にもだいぶ慣れ、料理のレパートリーも増えてきています。最近では、わざわざレシピの本を買いに行かなくていいトリーも増えてきました。最近では、手に役立ててください。（介護福祉士 長瀬智恵子）

合間を見つけて料理の勉強もしていきました。これからも仕事と家事を上手に両立させ、明るく元気に生活

今年の一月に成人式を迎えました。楽しみにしていました。成人式も終わり、何か変わらなければと思つていた

漢方入门④9 月経前緊張症と漢方



月経が始まる数日前から、イライラしたり、気分が落ち込んだり、頭痛、腹痛、肩こり、むくみ、乳房の張りや痛みなど、さまざまな身体的、精神的、あるいは行動的症候により、対人関係や日常生活に支障をきたす場合もあります。このような症状は月経前緊張症(PMS)と呼ばれ、ホルモンのバランスが崩れて起きるのではないかと考えられています。

月経前緊張症は、症状が多彩であるためさまざまな薬物療法が試みられていますが、まだ治療法が確立されておりません。漢方薬は、一つの製剤で多愁訴の改善が期待できることから、月経前緊張症の適応になると考えられます。

例えば、経血に血の塊が多く、のぼせ、イライラがあり、腹痛がひどい場合は桂枝茯苓丸(ケイシブクリヨウガン)。冷えやすく、貧血、めまい、手足のむくみがある場合は当帰芍藥散(トウキシャクヤクサン)。疲れやすく、憂鬱感、不眠など精神が不安定な場合は加味逍遙散(カミシヨウヨウサン)。その他、五苓散(ゴレイサン)、苓桂朮甘湯(リョウケイジュツカントウ)など、個人の体質や症状に合ったさまざまな薬を使い分けます。作用が穏やかで、ホルモン療法を希望しない方にも使われています。

