

年末年始にかけて多飲多食のためか胃症状を訴える方が増す。ただし季節を問わず、治らぬ慢性の方が問題だ。

内科医はまず、消化器粘膜表面の異常か、消化器の動きの問題か区別する。前者は「しくしく」「熱い」「さし込む」など訴え、後者は「もたれる」「腹が張る」「きゅーっと痛い」「胸やけする」など。問診が極めて重要だ。

体重減少などあれば、超音波や胃カメラも積極的に行うべき。潰瘍、癌もあり得るし、ピロリ菌の有無も問題だ。膵癌も増しており、造影CTが必要な場合もある。

「粘膜異常」に対しては、粘膜保護剤や胃酸分泌抑制剤、「動き」が悪ければ、蠕動を促進する薬、「動き過ぎて」の痛みならば、抑制する薬を用いる。「粘膜保護」は比較的簡単だが、「動き」の制御には時に苦労する。疲労ストレス、食事内容、食べる時刻、運動不足、便秘の合併など様々な社会的(?)要因が関係し、生活指導が必要な場合が多い。

実際には薬を2週間用いて効果判定。ダメなら次の機序の薬を試す。同時に多種の薬を用いると、治っても何が効いたか不明ゆえ、せいぜい1~2種を変えて様子を見る。このやり方が極めて重要だと私は思う。多少時間がかかっても、急がば回れ。その間に、その方自身が自分の健康を、生活習慣から見つめ直して頂けたらとも思うからだ。

ハーブ内科皮フ科  
理事長 竹内 秀俊



## 【介護事務】

秋も深まり、ハーブを取り巻く周辺道路は、落ち葉や枯れ葉が待っています。寒くなりましたね。

その紅葉や落ち葉は新たな生命への輝きにつながっていきます。しかし最近、寒暖の差があまりに激しく、身体がついてゆきません。

そろそろインフルエンザのニュースも耳にすることが多くなる頃です。予防接種をまだ実施していない方は、是非ハーブへご来院ください。早め早めの処置や対策が一番の予防になります。

## 【回想法・学習療法デイサービス】

リハビリと聞くと「座る・立つ・歩く」を中心とした運動を想像しますが、こうした運動以外にもう1つのリハビリがあります。それが「日常生活リハビリ」です。

ご高齢の方が寝たきりにならずに、自立した生活を続ける為にはとても大切なリハビリです。

例えば…

★背筋を伸ばすために、少し高い位置に洗濯ばさみを吊るし洗濯物を干す

★昔やっていたフラワーアレンジメントで脳の活性化を図り認知症の進行防止に役立てる …等です。



そして「日常生活リハビリ」を行う際は、職員が側に付き個別対応する事で成果につなげることを意識しています。

詳細についてはホームページやブログでもお伝えしていますので是非ご覧ください。

## 【くもん学習療法】

今日は子供が生まれた時の事を思い出しながらの頭の体操。自然と笑顔になりますね。



「60年も前だから忘れた」と言いながらも「お産婆さんが家に来てくれてね」「3kgはあったかな?」「おっぱいたくさん出たよ」「私は少しヤギの乳を足した」「布おむつだったから川で落としてから洗った」…等次から次へと言葉が続きます。大変な思いをされた分、思い出はよみがえるようですね。ヘルパーさん手作りの赤ちゃんサイズの人形を抱っこしながらお話を伺いました。

スタッフブログを毎週更新中! [ハーブ内科](#) [検索](#)

発行元: (医)ハーブ内科皮フ科・(株)ハーブライフケア

所在地 知多郡阿久比町横松宮前 67

TEL 0569-49-2752/FAX 0569-49-2753