No.73
2014.10.16 発行

まつクリ院長通信

骨の形成を促進する先進医療（アクセラス）を導入！
骨折直後からの治療促進が期待できます。

今週の花・言・葉

❀ストレチア
万能

❀月桃の実
さわやかな愛

❀クジャクヒバ
忍耐

❀秋色アジサイ
辛抱強い愛情

❀ポンポン菊
うれしい夢

松田院長からあなたへ　耳より情報！！

◆ 睡眠の質を高めて、不眠への効果が期待される漢方薬！

あなたは毎日ぐっすり眠れていますか？最近、就労者を中心に睡眠時間が減っているそうです。また、高齢化が進み、男女ともに不眠を訴える人が増加。**快適で質の良い睡眠の重要性**が高まっています。

■そもそも不眠症とは？

夜に眠れない、寝つきが悪い、寝た気がしないという訴えに加え、日中に気分が落ち込む、眠気が強い、体調が悪いなどの障害が伴うと「**不眠症**」と診断されます。

■治療薬

一般的に不眠治療は、薬を用いた薬物療法が主流です。ベンゾジアゼピン系睡眠薬が広く用いられていますが、長期服用や過剰投与による依存症、翌朝に残る持ち越し効果や転倒、ふらつき、健忘などの**副作用が問題**になります。

■主観的な症状を改善し、睡眠の質を高める「抑肝散（よくかんさん）」

抑肝散の服用で、緊張感や平穏感、疲労感や頭重感、だるさなどの**睡眠の質と言える主観的な症状が改善して副作用がない**ことが報告されました。漢方薬による基礎的な研究が進み、**抑肝散は興奮の抑制に作用**することがわかっているそうです。

★院長よりメッセージ

抑肝散は当院でも処方できます！特に薬の副作用が心配の方、認知症や転倒のリスクの高い方には作用の強い薬を使用せずに済みますね（^^ ご相談下さい♪♪

理学療法課からのお知らせ

長山　将吾

10月5日、日曜日、足利市民会館で公開講座を行いました。台風の影響で天候が危ぶまれましたが、多くの方にご参加いただくことが出来ました。理学療法課からは、変形性膝関節症のセルフケアというテーマでお話をさせていただきました。

日常生活で膝周りをマッサージしたり、姿勢を注意することで痛みが軽減することがあります。変形性膝関節症の方で膝周りの筋肉がこっている方は多くいらっしゃいます。また、寝ている姿勢が膝の痛みに影響することがあります。

今回の理学療法課の公開講座の内容は、マッサージの方法、姿勢の治しかたを説明しています。

資料もありますので、詳しく知りたい方は担当スタッフまでお声かけ下さい。