

整形外科やましな医院 ニュースレター

やましな医院
整形外科



Vol. 43

令和 7年 新年号

院長より 新年のご挨拶

新年、おめでとうございます。

今年はアメリカと韓国の大統領が交代したり、世界情勢は激動の年になる予感がしますね。

日本経済の40年周期説をご存じでしょうか？日本はほぼ40年で景気が上昇と下降を繰り返しています。1985年はバブル景気の最高潮でプラザ合意の年でした。1945年は第二次世界大戦敗戦、1905年は日露戦争勝利、1867年は大政奉還となっています。これによると、今年から日本景気は40年の上昇基調となるわけです。信じるか信じないかはあなた次第ですが、良い年になるといいですね。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



リハビリより

寒暖差アレルギーにご用心！

朝、昼、晩の気温の変化や、暖かい屋内と温度差のある屋外を出入り繰り返していると、鼻がムズムズしたりくしゃみが出てくることがあります。この症状は一般的には「寒暖差アレルギー」と呼ばれています。

アレルギーと呼ばれていますが、アレルギーの原因となるアレルゲンによるものではないため、医学的には「血管運動性鼻炎」という名称であり「非アレルギー性鼻炎」とも呼ばれ、鼻粘膜の血管の腫れによって生じる慢性鼻炎の中の1つとなります。

明確な原因は究明されていないようですが、7度以上の寒暖差が生じた場合、鼻粘膜の自律神経が乱れ鼻炎の症状が現れることが考えられるそうです。

対処法としては温度差に注意して血行の改善や自律神経を整えることが重要になってくるそうです。主な内容としては

- ① カーディガンやブランケットで体感する温度差に気を付ける
- ② マスクを着用して冷気が喉や鼻に触れることを少なくする
- ③ 38℃~40℃程度のお風呂によっくる入り自律神経を整える
- ④ 適度な運動をして基礎代謝を上げる
- ⑤ 規則的な清潔を心掛けてなるべくストレスをため込まない

以上のことを心がけると寒暖差アレルギーになりにくい体になるので、少しでも思い当たる方は是非お試しください。



事務より

マイナ保険証

2024年12月2日から健康保険証の新規発行は停止し、マイナンバーカードを保険証として利用する仕組みとなりました。現行の保険証は最長1年間使用できます。有効期限の記載がある場合は、記載されている有効期限までとなります。マイナンバーカードがない場合や、保険証として登録していない場合は「資格確認書」が無償で申請によらず交付されますので、ご提示下さい。

マイナ保険証を利用する際に、顔認証付きカードリーダーの不具合など何らかの事情で資格確認を行えなかった場合、「資格情報のお知らせ+マイナカード」で資格確認が行えます。

毎月最初の受診時は、保険証がマイナ保険証の確認をさせていただきます。

公費受給者証はマイナカードに紐付けられていませんので、原本を必ずお持ち下さい。

マイナカードと保険証の紐付けをされていない方は、当院受付でも紐付け可能ですので、ご希望の方はお声がけ下さい。マイナによる資格確認により受付が混み合い、お待たせしてしまう場合がございます。ご協力のほど、よろしくお願い致します。



看護より

ヒートショックにご注意を!!

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体がダメージを受けた状態のことです。

私たちの身体は、環境の変化に合わせて体温を一定に保つ働きがあります。

しかし、急激な温度変化が起こると、血圧の急上昇・急降下を引き起こします。

すると血管に大きな負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞、不整脈などを起こす可能性があります。

特に寒い冬の入浴時に起こることが多いといわれており、これは暖かい部屋から、寒い浴室に移動するからです。入浴時のヒートショックを防ぐ工夫としては、

- ①脱衣所や浴室を暖める
- ②お湯の温度は41℃以下にする
- ③食後1時間以内の入浴は避ける
- ④早い時間の入浴を心がけるなどがあります。また入浴時以外でも、温度差のある場所に移動する際には、マフラーや防寒着で首筋や背中、足元を暖かくしてから出かけるようにしましょう。



本年も
よろしくお願ひ
申し上げます。



027-347-0202

<http://yamashina.in.com/>

山名町1548番地

