

ケズグループ

柳川クリニック
みなとみらいケズクリニック
いどがやケズクリニック
デイやながわ・癒しの樹

メディカルスパ 西鎌倉
メディカルスパ 西鎌倉 鍼灸院
メディカルスパ みなとみらい鍼灸院
メディカルスパ みなとみらいカウンセリング
メディカルスパ もみじ坂
メディカルスパ もみじ坂鍼灸院

July・August

* 隔月発行

7・8
月号

98号
2014

KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION
ケズグループの最新情報をお届け

ケズ ニュース

ペットボトル症候群に注意を

みなとみらいケズクリニック
肥満・生活習慣病外来担当
荒井かおり



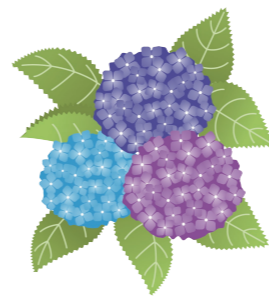
毎年7月から9月にかけて熱中症の患者さんが増えます。高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。熱中症の予防として水分や塩分を補給することは大切です。しかし、糖尿病の素因がある人や境界型糖尿病の人が、ブドウ糖や果糖を含有している飲料を大量に摂取すると血糖値が上昇し、ペットボトル症候群を引き起こす恐れがあるため、注意が必要です。

ペットボトル症候群という名称は俗称で、正式にはソフトドリンクケトシスと呼びます。糖分の過剰摂取が習慣となっている人が、糖分を多く含む清涼飲料水(ソフトドリンク)を大量に飲むと高血糖になり、尿量が増え、のどが渇いてまた清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ります。その結果、インスリンの作用が不足し、ブドウ糖からエネルギーを得ることができなくなるため、脂肪を分解してエネルギーの調達を始めます。そのときにできるケトン体という物質が体内に蓄積すると、全身の倦怠感、腹痛や嘔吐、場合によっては意識混濁から昏睡に至ることがあり、早急な治療が必要となります。

ディヤながわ・癒しの樹

梅雨に入り、鎌倉も紫陽花の時期を迎えました。テレビなどでも取り上げられ、毎日観光客でにぎわっています。ディの庭にもたくさんさんの紫陽花が咲き、目を楽しませてくれます。最近では、認知症で行方不明であった方が7年ぶりに家族に再開したとの報道がありました。各番組でも

認知症予防の話題が取り上げられています。一言で認知症とくくられますが、個人個人での症状はまるで違います。穏やかな方もいれば、攻撃的な方もいます。会話もいつも通り変わらずにされていて、なかなか気づかない時もあります。どうやって予防しようかと考えますが、完全な予防策はまだありません。ディやながわでは、いかなんと思ってもまだ結果はでていませんが、少しでもお役にたてればと思つています。ご家族の方も不安をかかえていらっしゃると思います。ご近所の方とも協力しあい、あたたかく見守っていければ安心ですが、一人暮らしの方は不安で落ち着かなくなる可能性があります。先日、支所に生活の不安の相談に行かれた方がいました。今後も私どもには課題がたくさんあります。住み慣れた家でずっと過ごしていただけるような社会になることを願っています。(補)



メディカルスパたより

看護とアロマセラピー

看護師
アロマセラピスト

水口 尚子



はじめまして。看護師兼アロマセラピストの水口です。皆さまはアロマセラピーにどんな印象をお持ちでしょうか? よく「どうして看護師なのに、アロマやってくるの?」と聞かれるのですが、それは自分自身の体験から来ています。

皆さまは普段の生活の中で、無理しているなあ、と感じる事はありませんか? 小さな無理の積み重ねがどんどん大きくなり、体の不調として出てきます。そして心と身体は繋がっているのです、体調が悪いと気持ちも沈んでしまいがちになります。

私も以前、同じような経験があり、自分を追いこんでしまつてどんどんストレスが溜まり、仕事の忙しさも相まって気持ちの余裕も無くしてしまつたことがあります。そんな時に出会つたものの一つがアロマセラピーでした。

頭痛、吐き気、肩こり、眩暈、腰痛などの症状は、何らかの病気が絡むこともあります。自律神経のバランスの乱れから来るものの方が多く感じます。

そういつたときにアロマはとても有効な手段のひとつだと思います。心地よい香り、心地よい温もりに包まれて、気持ちも身体もゆるゆるくしてきます。

もちろん、肩こりとか腰痛などの症状に対しても、筋肉をほぐしたり緩めたりしますので、軽くなつた楽になつた、という感覚もあります。精油の持つ様々な効用で、不快な症状を和らげていくことが出来ます。オイルを使いマッサージする事で、新陳代謝も高まり、肌も潤ってきます。アロマは女性のイメージが強いかもしれませんが、男性にもお勧めです。心にも身体にもお肌にも良いことばかりです。看護師としての知識や経験を活かして、セラピストとしてケアさせて頂きます。なんとなく体調がすぐれない、すっきりしない、リラックスしたいという方、肩こりや身体の重だるさ、脚の浮腫みがある方、一度アロマセラピーを受けてみませんか? サンドル履きの季節に足の角質が気になる方は角質ケアを、美貌を保ちたい方はお顔のケアもお勧めです。また、メディカルスパではアロマだけではなく、鍼灸、カイロプラクティック、リンパドレナージ、ヨーガ、心理カウンセリングなど多彩なメニューがございますので、ぜひ皆さまの病気の予防と健康の維持に役立てて頂きたいと思つています。

Advertisement for Medical Spa featuring a hand massage image, contact information (TEL.045-567-6848), and a map showing the location near JR Sakuradai Station.

Advertisement for Medical Spa featuring an interior image of a treatment room and text describing the services and atmosphere.

Table with 4 columns listing branch locations: 西鎌倉, みなとみらい, 西鎌倉, and もみじ坂. Each column includes address, phone number, and operating hours.

Table with 4 columns listing branch locations: 柳川クリニック, みなとみらいケズクリニック, いどがやケズクリニック, and ディやながわ・癒しの樹. Each column includes address, phone number, and operating hours.