# か家庭医療クリー

に睡眠剤を処方されて、したね。熱帯夜でなくても眠れず、過去暑くなって寝苦しい夜が増えてきま で、眠剤を飲み続けておられる方はおしまわれた方がほとんどです。ですの グを行わず、漫然と薬を処方しつづけが適切な生活習慣指導やカウンセリン者の責任です。申し訳ありません。医師せん。実はそうなってしまったのは医 て対処いたします こけ吸い: 、;;・゚。薬をやめる事ができるよう責任をもっ てしまったためにやめられなくなって ま と薬を飲まれている方を時々 薬を飲まれている方を時々、拝見し睡眠剤を処方されて、それ以来ずっ す。ここで私は謝らなければなりま います。 す あ

忘(物忘れ)や高齢者であれば転倒の症である可能性が高いです。他にも健られないとおっしゃる方はすでに依存 の系統のお薬は依存性が問題で、やめジアゼピン系薬と呼ばれる薬です。こ しょうか?実は睡眠剤の多くはベンゾざわざ睡眠剤やめないといけないので の短い薬の方が依存性を来しやすいで付きの悪さを改善するような作用時間 生じるという症状が生じます.特に寝 るとより強い不安や不眠、イライラが 危 す 薬で心理的依存を来しやすいです。 ますが 険性が高くなります。また、突然やめ ではなぜ眠れない不安があるのに ますが、こちらも特に短時間で効く、非ベンゾジアゼピン系のお薬もあ

もちろん転倒の危険性も増えます

#### 号 7月 スタッフ紹介

患者様の声

ご高 ます。これらは外来で行うことができま ばれる方法や認知行動療法などがあり 下のような習慣にするよう勧められて もあります。これは厚生労働省からも以 早 早のこ中上する事が星長(ハご上。)う危険性も高めることになりますので、 性も高く、さらに寝たきりになってしま 、。それ以前に自分ですぐにできる方法 ります。代表的なものに筋弛緩法と呼実は薬以外にいろんな眠れる方法が めに中止する事が望ましいです 齢の 方が転倒されると骨折の危険

こだわらない。②眠くなってから床につく。①睡眠時間にこだわらない。 く。就床時 刻

④眠る以外の目的で床で過ごさない。③同じ時刻に毎日起床。 な治療が必要になります。 これらを試してみてもだめなら医療的 ⑤昼寝は短めに、遅くとも15時前に。

しょう。いつでもご相談ください。量ずつ計画を立てて減らしていきま もっと辛くなってしまうことがありま いでください。先にも述べましたように身の判断で中断したり、減らしたりしな カウンセリングなど取り入れながら、少 す。そうした理由から医師に相談して して、今まで飲まれていた睡眠剤をご自 信頼できる医師になるよう努めます。そ 持ちもあると思います。ですので、私も 薬を出されていて、大丈夫と思いたい気 信頼できる医師から今までずっとお

事務スタッフ森典子

### ひとこと

す

やされ、元気になれるよう努力して参りま

シュ。課にこれ気分もリフレッ課に。無心になれ気分もリフレッ 庭の草抜き:寒い時期を除き日は到らず。 エットの為に始め、6年ほどにな りますが、いまだにやせるまでに スイミング:腰痛予防とダイ 趣味・マイブーム

胡麻: かなりの量をとっています。果もきたいできるということで るセタム類、サボテン類 多肉植物:世話いらずでも 栄養、健康さらには美肌効 増え

てもらっています。私自身もいつ時に微笑ましく、ほっこりとさせ 月になります。診察室から聞こえ させていただくようになり3ヶ 受診して頂けるよう心がけます。 も笑顔で対応し皆様に安心して こちらのクリニックでお仕事を てくる先生と患者さんの会話は

> 胎和49年为现代居住以来, 小坂先生以下了供工人。我長山央以大変

みて様はみた気でいるりしゃいますの 今後とも私の健康とついてよろにみ強い 致(),

これからも日々改善を重ね、皆様がより 励みになる、お便りありがとうございます。 みせ話になりました。

是非、皆様のお声をお聞かせください 受付にはがきをご用意しておりますので

## 院長のひとこと

チョウの幼虫と日々格闘しています。オクでてきました。ブロッコリーはモンシロてています。にんじんとネギはやっと芽が ブロッコリー ラは強いですね。 最近、自宅の庭で家庭菜園をしています。 、オクラ、にんじん、ネギを育

野菜作りに詳しい方がいらっしゃいました らアドバイスいただけるとうれしいです

### ∼訪問診療のご案内 安心!お家で医療」 ?

お体が不自由になってきて、この先もお薬など治療が必要だけれども、一もお薬など治療が必要だけれども、一人では通院が大変になってきている方はどんなお病気、症状の方でも もちろはどんなお病気、症状の方でも もちろはどんなお病気、症状の方でも もちろな場合で 患者様やそのご家族さまのご希望であれば 適切な医療クリニックがんを患います。

よく知らない診療所にしかも「家庭医療」というあまり聞き慣れないところに大切なご家族や患者さんを紹介して、より悪くなってしまっては嫌だとて、より悪くなってしまっては嫌だとで、さればください。どんなご相談でも感をもっておられる方こそ、当院に一度、ご相談ください。どんなご相談でもを言に診療方針やどんなケアが可能ないかをご確認することができます。のかをご確認することができます。そのかをご確認することができます。のかをご確認することができます。おく知らない診療所にしかも「家庭には、ないにごければ、たいのほどのようないのからには、からない診療所にしかも「家庭には、ないにごければ、たいのようない。 ごがへ 供いたします。相談いただければ たければ 話し合いの場を一解してもらえない場合は

もし、周りで通院に困っている方やもし、周りで通院に困っている方やいました。 生者様をご紹介らっしゃいましたら 定期的にカンファいただきましたら 定期的にカンファいただきましたら 定期的にカンファンスを行って より質の高い安心できる医療を提供していきたいと考えております。 まし、周りで通院に困っている方やおります。 提

## 医者を使って、自信を取り戻せ!

うす毛・発毛 (AGA)外来のご案内

でも、こういった症状は1日1回おの毛が薄くなってきたとか・・・。例えば、最近、抜け毛が多いとか、髪たりしていませんか・・・? そんな中、こんなことで自信を失っ 仕事おつかれさまです。 事おつかれさまです。エネルギー『き盛りの男性の皆様、毎日のお 。髪

なくしてしまったりしてしまいそ

に恥ずかしかったり、自信をもっと

受付で薄毛外来と伝えるの

うですか?受付で「今日はどうさ

たのに

せっかく勇気を振り 受付で言うのが恥ずかし

絞って来ら

薬を使い続けるだけで「解決できる

ら判断していきましょう。けるべきか?を一緒に相談しながはでていないのか、やめるべきか続もに効果がでているのか?副作用 障害などです。ですので、医師とと退や勃起不全、人によっては肝機能う薬の主な副作用としては性欲減 せん。使用するフィナステリドとい確かに副作用のないお薬はありま いう方もいらっしゃると思います。飲んだことなんてほとんどないと ですよね。今まで薬なんか定期的に 用 は心 配

お薬を使用するので副作用副作用は大丈夫なの?かもしれません!

来」と記入して頂けると幸いですいただいて、問診票に「AGA外なりなんでも適当におっしゃって

にお伺いする他ないので、当院でもに話す必要はありません。そのようれましたか?」と聞かれても正直

「風邪」なり「調子が悪い」

貢献され、もっと明るい社会を作べり活発に、より社会に、より家族に てほし り戻してほしいのです。そして、よ

※AGA外来は自費診療になります

私たちはあなたにどうか自信を いと考えています

#### たくさんのお薬を飲んでいて、減らしたいと考えている 友人の方はいらっしゃいませんか?

もしかしたら、お薬を減らすことができるかもしれません。

まずはお電話を こさか家庭医療クリニック 電話 078-591-8070

フィナステリドを一緒に使用した

、半年~1年で約9%髪の毛が 4年後には24%の髪の

毛の

商品名リアッ

キシジル(市販で買える発毛剤:

プ、ロゲインなど)と

研究結果では6~12ヶ月本当に効果あるの?

でミノ

ージ http://kosaka-katei.com/ 北鈴蘭台駅前 コープ北側テナント

こさか家庭医療

検索