



下山院長による新年の挨拶



新年あけましておめでとうございます。

2025年（令和7年）に年頭にあたり。一言ご挨拶させさせていただきます。世間一般では、新型コロナウイルス感染は過去のものになりつつあり、マスクをする人もほとんどいない状況です。昨年は、病院などではまだ新型コロナウイルス感染のクラスター発生などもあり、新型コロナウイルス感染にふりまわされた1年でした。病院内では引き続き感染対策を厳重におこなっていますが、入院患者さんの面会などは徐々に制限を解除していき、できるだけ通常の面会ができる体制に変更してきています。

当院の外来は内科を中心に診療を行っていますので、当院では対応できない診療科目や疾患がありますが、対応できない場合は専門の病院などにもご紹介できますので、ぜひお気軽にご利用ください。

令和7年も職員一同知恵を出し合い、いままで以上に利用しやすい地域の病院になれることを目指していきたいと考えています。みなさんも当院を利用させていただいて何か意見や要望ございましたら是非お聞かせください。

本年も南台病院を引き続きよろしく申し上げます。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

原因を知ってむくみ解消！

むくみとは、手足や顔などに水分が溜まるもので、腫れた様になります。痛みが無いのが特徴です。体はリンパ液や細胞の間で水分をバランスよくやり取りしていますが、このバランスが崩れてしまうと細胞や皮膚下に水分が溜まってむくみとなります。むくみの原因の代表としては・・・



- ① 塩分：塩分を摂り過ぎると、体内の水分の移動に影響して体がむくむ。
 - ② 同じ姿勢：座りっぱなし、立ちっぱなしは重力の影響や筋肉が凝って血行が悪くなるため。
 - ③ 冷え性：冷え性になると血行が悪くなり、水分をうまく移動させることができなくなるため。
 - ④ アルコール：アルコールは血管から水分を奪う作用と利尿作用によってミネラルを体外に出しやすくしてしまうため。
- そのほか、時間帯に関係なく慢性的にむくんでいる場合は何らかの病気のサインかもしれませんので、放置せずに病院へ行くことをお勧めします。

むくみの対処法は？

- * 温める：温める事で血行が良くなるため効果的です。
- * 体を動かす：軽いストレッチ運動を行うと良いでしょう。
- * ミネラルを摂る：カリウムの豊富なキュウリやイモ類、バナナ海藻類も水分のバランスを正常化してくれます。

足首だけを動かして
むくみ解消ストレッチ

