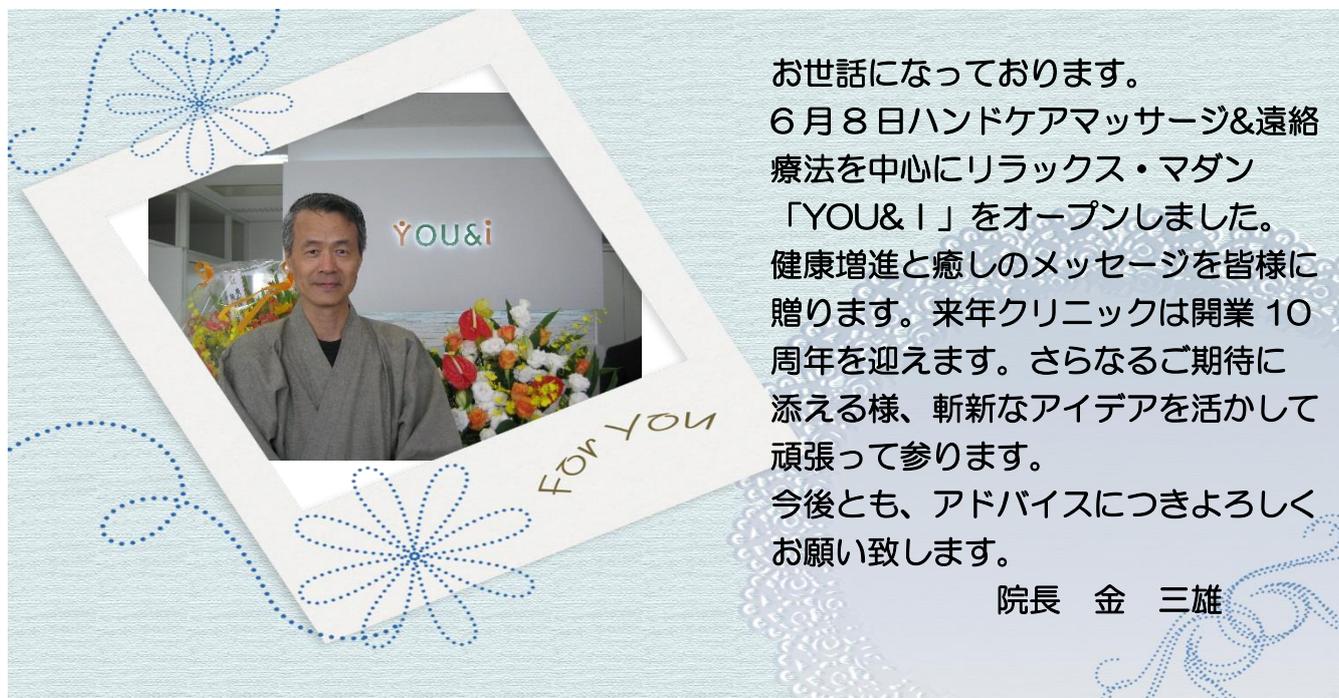


ゆうあいニュース NO26

〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL:048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



お世話になっております。
6月8日ハンドケアマッサージ&遠絡療法を中心にリラックス・マダン「YOU&I」をオープンしました。健康増進と癒しのメッセージを皆様に贈ります。来年クリニックは開業10周年を迎えます。さらなるご期待に添える様、斬新なアイデアを活かして頑張っ参ります。今後とも、アドバイスにつきよろしくお願ひ致します。

院長 金 三雄



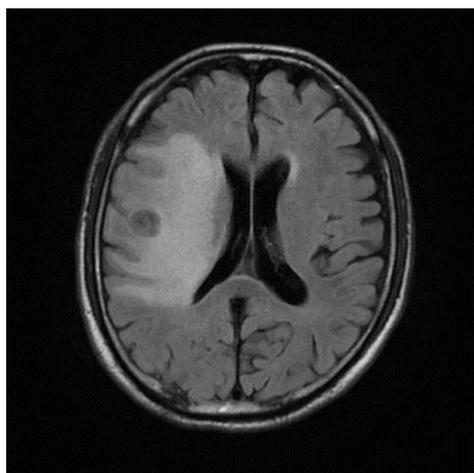
転移性脳腫瘍！癌が転移する

身体の臓器や器官で発生したガンが脳に転移したものが転移性脳腫瘍です。単発（一カ所だけ）性の場合と多発（二カ所以上）性の場合があります。原発巣は肺癌がもっとも多く、次いで乳癌が多くなります。

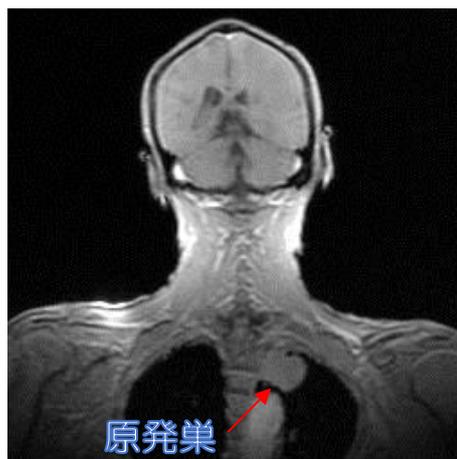
症状は頭痛、麻痺、しびれ、言葉がしゃべりにくい、てんかん発作、精神症状（物覚えが悪い、急に性格が変わったなど）です。精神症状は2～3割の人に生ずると言われています。

検査はCT、MRIで行い小さな病巣も診断可能です。

転移性脳腫瘍（MRI）



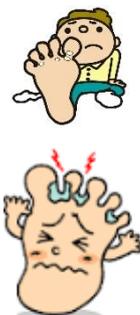
原発巣（MRI）



水虫の症状と予防法

最近、女性や子供の水虫が増えているというニュースを耳にしました。
水虫は自然治癒しないので正しい予防法を知り役立てて頂きたいと思います。

水虫は白癬菌という真菌（カビ）の一種が原因で起きる感染症です。
主な症状はかゆみ、皮がむける、ジクジクする、ブツブツするといったものです。



症状が出た場合は、早めに病院を受診し完治するまでには約3ヶ月～6ヶ月かかると言われています。自己判断で治療を中断しないように気をつけましょう。

予防法

- ① 外出先から帰宅したら石鹸で手洗いと足も洗う。(指と指の間を丁寧に)
- ② 水洗いが難しい場合はアルコールを含んだ脱脂綿などで拭き取る。
- ③ 靴を長時間（1日6時間以上）履かない。休憩時に、足を拭く習慣をつける。
- ④ 5本指の靴下や抗菌性のあるものを選ぶ。外出先に1足余分に用意する。



1分ヨガで身体も心もリフレッシュ



夏の疲れた身体にオススメなのが、疲労回復に効果的な毒素排出が強いヨガポーズを短時間行うということです。少しですが、ご紹介します。

三角のポーズ

足を思い切り開いて、右足先を90度外側に向け、左足先は少し内側に向けます。右手で右足の持てる場所を持って左手を上へ伸ばします。視線は左手のひらを見つめてゆっくり呼吸をします。その逆もやってみましょう。



内臓の動きを活性化してだるさやイライラを軽減してくれるポーズです

ねじりのポーズ

足を伸ばして座ります。背筋を伸ばし、首を長くします。左腕で右膝を抱え、その状態で、左足をまたぎます。右手を後ろに、ウエストをねじります。ゆっくりと呼吸しながら背中を伸ばし、左腕を右足にかけて合掌します。



腰をねじる事で腰周りの筋肉が伸縮して活性化するので、ウエストのくびれに効果があります。