

心のふれあい あたたかい医療を



あんべクリニック だより

Anbe Clinic News

院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)

診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-17:30	○	○	○	／	○	／

電話：025-782-5355

FAX：025-782-5357

編集／発行 医療法人社団 あんべクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



お元気ですか？

明るく健やかな一年になりますように！

寒さが本格的になり、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。かぜは万病の元。何より「かからない」ことが第一です。



かぜとインフルエンザ どう違う？

かぜのウイルスは、主に接触感染により鼻や口から呼吸器に侵入します。その結果、くしゃみ、鼻づまり、のどの痛み、せきなどの症状を起こし、場合によると37～38度の発熱を伴います。ただ、かぜの場合は1～2日で熱は下がり、十分に休養をとることで症状は快復します。

一方、インフルエンザはウイルスの空気感染によって発症し、かぜの症状のうえに高熱(39～40度)が出て、頭痛、関節痛、筋肉痛といった全身症状が強く出るのが特徴です。



日ごろから抵抗力を高めておきましょう

かぜ・インフルエンザを予防するためには、マスクの着用、外出後の手洗いやうがいといった基本的なことはもちろん、日ごろから十分な栄養と休息をとり、体力や抵抗力を高めておくことが大切です。また、インフルエンザに関しては予防接種も有効です。ワク

チンを接種しておけば、万が一インフルエンザにかかっても軽い症状で済むので、合併症を起こしやすい乳幼児や高齢者は、早めに予防接種を受けておくことをお勧めします。

インフルエンザの初期症状はかぜと似ていますが、疑わしい場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

かぜやインフルエンザを完全に予防することはできませんが、日ごろから感染への抵抗力を落とさないための生活習慣を家族みんなで心がけたいものです。しっかり予防をして、今年の冬も元気に乗り切り、元気で健康な一年のスタートにしましょう！

かぜ・インフルエンザの予防方法を身につけよう

基本は こまめな手洗い・うがい

外出後や食事の前などは、石けんを使って流水でしっかり手洗いを。うがいは上を向き、ノドの奥まで水を入れてガラガラと強めに行いましょう。



うつさないための 「せきエチケット」

せき・くしゃみのときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ、1～2m以上離れましょう。



免疫力のつく 生活習慣を

夜は睡眠を十分にとる、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、休養と栄養を十分にとって免疫力を高めておくと、ウイルスを寄せつけにくくなります。



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます

昨年は、混み合うことが多くご迷惑をお掛けし反省する事が多かったように思います。どんなに忙しくても、笑顔での確に迅速に対応して行きたいと考えています。同じ事の繰り返しでは成長がありません。昨日より今日は良かったと思える仕事をして行きたいです。日々患者さんの思いに少しでも歩みよれるように感性を磨き努力して行きたいと思っています。

どうぞ本年も宜しくお願いいたします。

【主任：岡村 美重子】

皆様お気づきでしょうか？

当院の受付は、患者様が話しかけやすいようにとオープンカウンターのつくりになっております。患者様がちょっとしたことでも遠慮なく聞けるように、そして私たちスタッフが待合室の患者様の様子をうかがえるようになっております。

その良さがいかなるよう、親しみやすい受付、気配りのできる受付を目指して努力していきたいと思えます。

今年もよろしくお願いいたします。

【事務：坂西 泰子】

新年明けましておめでとうございます。

あんべクリニクに勤めて、約9ヶ月が経ちました。最近はやつと、仕事や南魚沼での生活にも慣れてきました。今はこれからくる雪の季節に、不安を感じながらも楽しみにしています。

日々患者さまと関わるなかで、南魚沼での生活についてなど、沢山のことを教えてもらいました。このような関わりを患者さまと持てること、私のクリニクでの楽しみにもなっています。また、地域のことを教えてもらうことで、生活の助けにもなっており、本当に感謝しています。この感謝の気持ちを少しでも患者さまに返していきたいように、今年も一生懸命働いていきたいと思えます。

本年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

【看護師：根津 美紀】

新

あけましておめでとうございます
昨年は2020年、東京オリンピック開催が、ここあんべクリニクでも感じ加齢とともに、おとろえていく体元気に過ごしていきたいと思えます
どうぞ、今年もよろしくお願い致します

新年あけましておめでとうござい
昨年は来院された患者様に御協力患者様からの暖かいメッセージは「行って良かった」「聞いて安心した」皆様、どうぞ今後ともよろしくお願

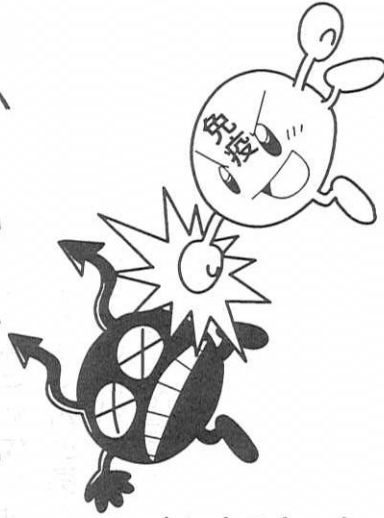
先生と私達スタッフは、毎朝「職場の
人が、その日のページを読み、一人ずつ「職場の教養」には、「今日の心がけ」も書いてあり、エピソードを読むことできたり、気づけたり、不安や迷いでします。自分のものの考え方を修正での固々の感想、想いを聞くことで、お

ています。

皆様にもお持ちいただけたらよいに



(免疫力)



人の体には、侵入してきた病原体（細菌やウイルス）
や体内で発生したがん細胞などの異物を見つけて退治す
る防衛システム（免疫）が働いています。免疫力を高め
てかぜなどの病気を予防し、冬を乗り切りましょう。

免疫は バランスが大切

免疫は体内に存在する数多くの免疫細胞や免疫物質の連携プレーによって成り立っています。そのしくみには、体内に侵入した異物に対して、異物を直接攻撃するTリンパ球（T細胞）などの「細胞性免疫」と、主にBリンパ球（B細胞）が異物の目印として働く抗体、を産生して間接的に攻撃する「液性免疫」があります。

さらに、Tリンパ球にはTh1とTh2の2種類があり、お互いがバランスよく働いていれば強い味方になります。が、バランスが崩れると、病気の発症や悪化の原因になるとされています。たとえば、Th2が強くなりすぎると、アレルギー反応がなくなる代わりに、Th1の免疫が弱まり、がんが発生しやすくなるのです。「免疫力を高める」ためには、2つの免疫のバランスを整えることが重要なのです。



腸内細菌を

の料理です。手作りとはすなわち、腸内細菌に悪影響を及ぼす保存料や食品添加物を含まない料理のこと。腸内細菌が好む食材を使った、保存料や食品添加物を含まない料理が腸内細菌の活動を活発にします。

また、ヨーグルト、納豆、漬物、味噌、キムチなどの発酵食品も腸内細菌を元気にします。

加えて、抗酸化力の強い、色のついた野菜（緑黄色野菜）や果物を積極的にとるのもポイントです。これらは体内の細胞を傷つけ、老化の原因となる「活性酸素」の発生を抑制することができ、細胞の老化を防ぎ、免疫力を維持することができます。

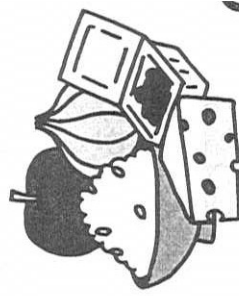
「笑い」でも 免疫力アップ



もうひとつ、免疫に大切なのは「気持ち」の問題です。「病は気から」といいますが、「笑い」が免疫力を高めることが最近の研究でわかってきました。たとえ本心から笑っていないくても、つくり笑顔をすることで免疫力が高まるといわれています。さらに、体を動か

Point 1

穀類、豆類、野菜類、果物、発酵食品を積極的にとる



Point 2

色のついた野菜（緑黄色野菜）や果物を十分にとる



Point 3

保存料などの食品添加物が含まれた食品は控える



睡眠



「朝起きる」

寝ているときは唾液の分泌や、唾液を飲み込む乾燥します。いびきをかく人や肥満の人は睡眠が多いので、さらにこの傾向が強くなります。

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO45〉

雪が降りだすと「嫌だなあ」って言ってませんか？災害になるようでは困りますが、この土地に住んでいる人としてせめて建前でも良いので「今年もちゃんと雪が降ったなあ」とか「これで美味しいお米やお酒が出来て、スキー場も賑わうんだろなあ」って言ってみて下さい。スポーツーリズム（スポーツを通じて観光客を呼び込む）を推進したい立場としても地元の人々が自然を愛してもらえたら嬉しいです。

MAXもスキー関係者が多いので、この季節になると、とても楽しそうです。見ている僕達まで明るくなります。寒いのも、雪も全て受け入れてしましましょう。

～プラスの言葉を習慣にすれば何かが起こる？～

この季節、飲んだり食べたりして楽しんで楽しんで翌日に後悔したり、食事をぬいたり、無理な運動をしがちです。身体を動かす習慣のある人は美味しい物を気にせず食べることが出来ます。どうせ飲食する事が分かっているのですから準備しておきましょう。そして自分にダメ出ししないで食物に感謝するクセをつけてみましょう。

人は基本的に楽をしようとすると生き物ですからキツかったり、苦しかったり、短調な事は、面倒臭かったり逃げたくなります。そんな時はアニマル浜口さんのように「気合だ！気合だ！」とか「ワッハッハッハ」と声に出して、まわりをまき込んで、ちょっと馬鹿にされながら元気な人を演じて下さい。続けるとそのキャラクターが定着してきます。（浜口さんも普段は物静かな優しい人です。）これで皆さんの言葉もかなりプラスに変換されたのではないのでしょうか？

ウォーキングやトレーニングを続けているのに成果が出てない人は、自分に厳しすぎで、ほめていないのではありませんか？やり始めたからには休むなんて出来ないと感じる人もいます。当たり前前に元気である事なんてありませんから。ちゃんと努力している成果なんです。維持している事も大切なんだと認識すると更に効果が上がります。

MAXのベテラン組にも、いろいろと褒めるのですが「まだまだです。」と謙遜されまです。でも、転んでケガをしても「骨折しなくて良かった」とか「皆とあれだけ食べたのに検査良かった」と前向き発言されます。最善の人に最善の秘訣を聞いても答えられ



寒さで血管が収縮しやすい
特に血圧が上がりがややすい

緊張や興奮、イライラなど、いわゆる頭に血が上ることで顔色が赤くなります。健康な人でも一時的ですが、たびたび見られる場合には、高血圧がするので注意しましょう。

寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮して、全身に血液を送り出そうとより強い力を加えて血圧が上昇しやすくなります。高血圧は「サイレン」といわれるように、気づかないまま進行していき、なくありません。

それだけに、顔色が赤い状態が続く以外にも、顔が見られるようなら、医療機関で血圧をチェックしてもらいましょう。血圧が高いまま放っておくと、夜、お酒を飲んだ後に急に寒い空気に触れ、沈黙していた高血圧や心臓の発作の引き金になりかねません。



血圧が安定してくると
顔色の赤みも取れてきます

血圧が高い人は、まず生活習慣の改善を！
べ過ぎに注意。胃腸の消化活動のために多くの

2014 Winter



あわてないで！ 発熱への対処法

なぜ？ それともインフルエンザ？

急に熱が出たときは、あわてて医療機関に駆け込む前に、
落ち着いて適切な対応を心がけましょう。



◎ まずは安静にして様子を見る

発熱は、熱に弱い病原体に対する体の防御反応です。むやみに下げようとせず、まずは安静にして様子を見ましょう。寒気を感じたら、布団を多めにかけて体を温めます。寒気が引き、熱さを感じるようになったら、今度は布団を薄くして手足を出し、熱が外に逃げやすいようにしましょう。太い血管が通っている首や脇の下を冷やすのも効果的です。「汗をかいたほうがいい」と、無理に布団をかぶることは、熱の逃げ道をふさぐことになるので避けましょう。

また、こまめな水分補給も重要です。寒気を感じるときは体が温まる飲み物を、寒気が引いたら冷たい飲み物に切り替えます。

◎ 解熱剤はここに注意

解熱剤は、高熱による症状をやわらげるのが目的であり、病気を治すわけではありません。副作用のリスクもあるため、目安としては1日3回まで、6時間は間隔をあけて、様子をみながら使用するようにしましょう。

また、子どもの場合は、解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳症を起こす危険があるため、服用は医師の指示に従ってください。夜、急に熱が出たからといって、家に置いてある解熱剤を安易に使用しないようにしましょう。

とくに気をつけたいのは…

子ども

インフルエンザ流行期には、熱が出たらすぐに受診を。抗インフルエンザ薬（タミフル等）で治療期間が短縮できることがあります。登校・登園・外出は、熱が下がったあと2日たち、食欲や元気が回復してからにしましょう。



妊娠中の人

37度台の微熱が2日以上続いたり、38度以上になった場合は、かかりつけの産婦人科に電話で指示を仰ぎましょう。妊娠中は免疫が低下するため、インフルエンザの重症化も懸念されます。感染予防に努め、予防接種や薬の使用については産婦人科医と相談しておきましょう。



持病のある人

慢性の呼吸器疾患や心疾患、糖尿病肝機能障害などの持病がある人は、インフルエンザが重症化するリスクが高くなります。まずは、感染予防を心がけ熱が出たときは早めに受診しましょう。



編集後記

新しい1年のスタートです。年の初めに健康計画を立ててみませんか？「早寝・早起きをする」「ウォーキングを始める」「標準体重に近づく…」など、1年間頑張れそうなことを目標にしてみましょう。どんなことでも始めることが大切です。来年の今頃には、当院の患者さん全ての人々が「前の年よりも、健康になった！」といえるよう、健康づくりの輪が当院から広がっていくことを願っています。