

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



2014 Summer

お元気ですか？

夏を元気に 乗り切りましょう！



快適睡眠のすすめ

暑～い夏。睡眠不足の日が続くと、身体はだるく心も重くなりがちです。

睡眠は大いなる癒しです。筋肉の疲労は栄養と安静で回復しますが、大脳はノンレム睡眠といわれている深い眠りのときにしか活動を低下させません。

しかし、時間に追われ24時間営業のお店も当たり前の生活を送る私たちは睡眠のリズムも乱れやすく、5人に1人は睡眠に悩みを抱えているという状況です。せめて、睡眠環境を整えて、少しでも心地よい睡眠をとれるような工夫をしましょう。



寝苦しい夜の快眠法

睡眠に適した温度および湿度は、季節によって異なりますが、夏は室温25～28℃、湿度50～60%といわれています。布団の中は温度が33℃。しかし、夏場の布団内は湿度

80%を超えることもしばしば。そのため、なかなか寝付けなかったり、寝ても、寝返りを打ったり布団をはぐなど眠りが浅くなりがちです。こうした質の悪い睡眠では、疲労をきちんと解消できません。



そこで、温度・湿度をコントロールして快眠を獲られるようにしましょう。エアコンの温度設定を28℃前後にしたドライモードで、布団に入るときに1～2時間ほどのタイマー設定をして使用します。エアコンの風は体に直接当たらないように調節してください。28℃では眠るのに暑すぎると思わ

れるかもしれませんが、湿度さえ低ければ十分快適に眠れます。温度を下げすぎると、起きたときに全身にだるさが残ったり、かぜをひいてしまう場合がありますので要注意です。



布団を干しましょう

とくに敷き布団はできるだけまめに干してください。敷き布団は掛け布団と違い、水分があまり蒸発しないので湿りやすく、湿度が上昇して眠りにくくなるためです。

麻など、吸湿性の高い素材のシーツや布団カバーを使うのもよい方法です。敷き布団の下に敷いて布団の湿気を吸収する「除湿用シート」などもあります。ベッドの場合は、マットレスを窓際の壁に立て掛け、日光と風に当てましょう。

夏を元気に過ごすには、快適な睡眠が不可欠です。ぐっすり眠って家族みんなで暑い夏を元気に乗り切りたいですね。

熱中症にご用心...



毎年、夏になると「最高気温を更新」というニュースが各地で報告されていますが、熱中症に気をつけなければいけないのは気温の高い場所だけでなく、体調不良などでなく、体調不良などの要因が重なれば、どこでも熱中症のリスクがあります。熱中症にならない工夫、危険なサインを覚えて、安全に過ごしましょう。

高温・多湿で熱中症リスクが上昇

熱中症は、高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内でも起こる可能性があります。いま自分がいるところの温度・湿度を把握することから、熱中症対策をはじめましょう。特に屋内の場合には、知らないうちに高温・多湿になっていることもあり、2カ所以上窓を開けるなど風の通り道にも気を配るようにしましょう。

また、体調が悪いときにも熱中症は起こりやすくなります。毎日の天気予報をよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がる予報がある場合は特に注意しましょう。



こんなサインはあぶない

めまいや軽い頭痛などは、熱中症の初期症状の可能性があります。涼しい場所に移動し、水分・塩分を摂るよう

こんな症状があれば...

チェックポイント

重症度 I 度

□めまい、立ちくらみがある
□筋肉のこわばりや痛みがある(痙攣)

熱中症にならない工夫を

チェックポイント

- 温度・湿度に気を配っていますか?
- 水分・塩分をこまめに補給していますか?
- 肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質、野菜や果物からビタミンB・Cをバランスよく摂っていますか?
- 十分に睡眠時間はとれていますか?
- 季節にあった服(通気性・速乾性を重視)を選んでいきますか?
- 涼しくなる環境づくり(グリーンカーテンなどをしていますか?)

特に熱中症に注意したいのが、子ども(小児・幼児)と高齢者です。子どもは自分で水分・塩分を意識して摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきに

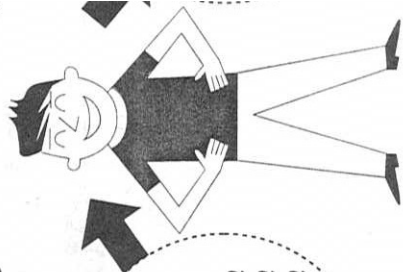
成人の体の約60%は水分でできています。夏の暑さやスポーツで汗をかき、体重の約2%の水分が失われると、のどの渇きを感じると同時に体は脱水状態となります。放っておくと熱中症へと進行し、頭痛やめまい、嘔吐、意識障害を起こすこともあります。また、水分が不足すると、血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。

成人は1日に平均2・5ℓの水を、尿や汗、呼吸などで体外に排

人体における1日の水分

補給 2.5ℓ

食事..... 1.0ℓ
体内での代謝... 0.3ℓ
飲料..... 1.2ℓ



正しい水分補給のしかた

こまめにポイント

のどが渇く前に

1回200ml程度の水をこまめに摂る
小さめのコップ1杯程度の水を、1日に朝・昼・晩の食事(計3回)+3~4回以上に分けて摂取。

起床後、就寝前、入浴前後は必ず水分を摂取する



What do you know?

早期発見・早期改善が有効なのは、生活習慣病だけではありません。自分なりにストレスがたまりやすいシーンを把握しておくことが、現在のストレス社会を生きるためには大切です。



ストレスサインに気づかない
仕事ひと筋 Aさん

Before

Aさんは、バリバリ仕事をこなす職場のエース。数力月前から大きな仕事をまかされ、以前にもまして日々の業務に鋭意取り組んでいます。しかし、最近、些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています...

After

Aさんは、ミスの原因は自分の確認不足と考えました。これまでに以上にチェックに時間をかけ、ミスの発生を防ごうとしたわけです。しかし、Aさんの思惑は外れ、余計に時間がかかるばかりで肝心のミスも減りません。この結果、イライラが募り、めまいや頭痛・腹痛を感じることが多くなってきました...



Bad...



ストレスサインに気づいた
切り替え上手な Bさん

Before

Bさんは、オンとオフの切り替えを重視するタイプ。Bさんも、Aさんと同様、数力月前から大きな仕事をまかされ、日々忙しく働いています。しかし、最近になって些細なミスが続き、仕事の効率が悪くなっているように感じています...

After

Bさんは、ミスの原因は自分の疲れのせいと考えました。そこで、忙しい中でも時間をやりくりして休養する日をつくり、同時に周りにもアドバースやサポートをもらうようにして、仕事の効率化を図りました。この結果、ミスも減り、仕事のペースも以前の水準に復調し、体調も崩すことなく仕事を乗り切ることができました。



Good!

南アフリカヨハネスブルグ、世界クラシックパワーリフティング大会のパワーリフティングとはトレー（腹）ベンチプレス、引く（背中）を競うスポーツです。

僕はマスターズ1（40～49歳）上手く出来ておらず、期待外れの結果を尊敬します。緊張は初日の選手のための場所で英語で説明しなければい

試合当日は朝6時から検量（体重）しっかり摂りました。（消化のよい）になりました。すばらしい舞台に、し、もっと良い状態で挑戦したい。内紛していたり、戦争をしている。じる事も出来ません。優勝した日本と涙が出そうになります。

僕の同室の方は70歳で競技歴31のススメに背中を押され挑戦したのを喜んでおられました。

僕も会員さんに無理やり（笑）大し「ちょっとなら」という事もありしてきます。少しでもお手伝いしたから最高です。

帰国して思うのは、日本って本当に、食事は1番だと思えます。ドキ

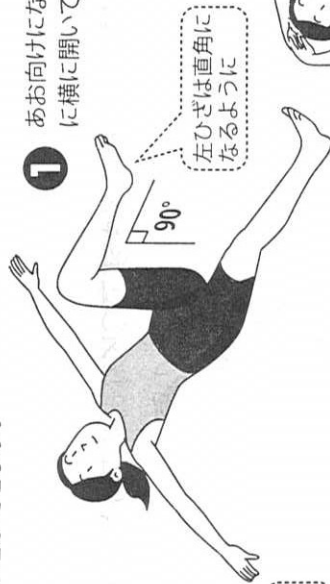
◆カンガルーのお腹の袋みたいに安心できる医院づくりがモットーです...

寝苦しい夜に快眠ストレッチ

この時期になると、暑くて寝付けなかったり、夜中に何度も起きてしまう人もいます。しっかりと眠るには、寝る前にゆったりとした動きで行うストレッチが効果的。ストレッチで、筋肉をほぐすと副交感神経が優位になり、末梢血管が拡張して熱が逃げやすくなるので、からだがか眠る態勢になり、ぐっすり眠ることができます。

疲れがたまってきたら 腰の血流を改善 からだ逆ひねり

左右1回ずつ1セット



1 あお向けになり両腕が一直線になるように横に開いて、左ひざを直角にまげます。

体側のリンパの流れを改善

三日月曲げ

左右1回ずつ1セット



1 全身の力を抜いて、あお向けになり、両手を頭の上で組みます。

2 右手で左ひざを抑えながら、右側に倒します。顔は左側に向けます。約10秒を目安に、息を吐ききるまでキープします。逆側も同じように行います。



2 上半身だけを左に曲げ、左脚を外側に大きく開きます。

ココをCHECK!

両肩が浮かないように肩が床から浮いてしまうと、効果が半減する。

Let's challenge!

からだの力を抜いて手足がぶらぶらあお向けになり、手足を天井に向け

おもしろ 心理 テスト

どんた

人間の好き嫌い・ココロのホンネ...
妖怪は大昔から人間と共存してきた仲間
そこで、どんな妖怪が好きかによって、あなた
.....
雪女は、人間のそばになかなか寄ってきません
しか生きられません。
人間からとても遠い距離にいる妖怪です。そんな雪女を好きな人は、極度の人間嫌いといえます。



のつべらぼう
いたため、話す
せん。これは
ジョンを拒否
の象徴です。た
のは町の中で
人間嫌いタイ

大	業	対	入	世
異	化	場	行	歩
具	差	流	記	概
路	仕	時	陸	

2014 Summer



蒸し暑〜い夏だからこそ要注意！

食中毒



にご用心

細 菌類が増殖しやすい高温多湿の夏——。気を付けたいのが食中毒です。まずは、家庭の中で徹底予防を心がけましょう。予防の大原則は、原因となる細菌などを、食品に「付けない」「増やさない」「やっつける」の3つ。次のことに注意して食中毒から身を守りましょう。

家庭でできる食中毒予防 —— 3つの原則

付けない

- 調理や食事の前は、ていねいに石けんで手を洗う
- 野菜などの食材は、流水できれいに洗う
- 魚や肉を触ったら必ず手を洗う
- 調理していない魚や肉は、他の食品と分けて包装し保存する
- 包丁、まな板、食器は使用後すぐに洗剤と流水でよく洗う



増やさない

- 冷蔵・冷凍が必要な食品は、購入後持ち帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持し、食品を早めに使い切る
- 冷凍食品は室温で解凍せず、冷蔵庫の中や電子レンジで解凍する
- 残った食品は、冷えやすい浅い容器に小分けして保存する
- 調理した食品は、早いうちに食べる



やっつける

- 加熱調理する食品は、十分に加熱する
(目安は中心部の温度が75℃で1分以上)
- 残った食品の温め直しは、十分に加熱する(汁物は沸騰させる)



編集後記

蒸し暑い日本の夏。じっとりと出る汗は不快な気分になりますが、汗にはいい汗と悪い汗があることをご存知ですか？いい汗はさらっとしていて粒が細かく、すぐに乾いて臭いがありません。反対に、悪い汗はベトベトしていて、だらだらと流れる粒の大きな汗で、蒸発しにくいので体温を下げる効果が低いという特徴があります。いい汗をかくためには汗腺を活性化させる必要がありますが、最も手軽な方法は、お風呂でぬるめのお湯にゆっくりつかって汗をかくことです。スポーツや岩盤浴で汗をかくのもいい方法です。エアコンに頼りすぎた生活や運動不足、ストレスなどが汗腺の働きを鈍くして悪い汗をかきやすくしています。いい汗をかいて、夏を元気に過ごしましょう。

