

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



2015 Winter

明けまして

おめでとうございます。

一年の計は元旦にあり

「一年の計は元旦にあり」といわれますが、あなたは今年の目標をどんなふうに決めましたか？ 何をするにも健康が基本です。日頃の生活習慣を振り返って、下記の項目でYESがいくつあるかチェックしてみましょう。

生活編

- ☐ 毎日、お酒を飲んでいる
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 朝起きたときに疲れが残っている
- ☐ 体重が増えてきている
- ☐ 健康診断を定期的に受けていない



メンタル編

- ☐ 自分の意見を言えず多数派に従ってしまう
- ☐ 最近イライラすることが多い
- ☐ 周りの意見に左右されやすい
- ☐ 分担した仕事をやろうとしない人に文句を言えない
- ☐ 見知らぬ人に道をたずねることができない



食事編

- ☐ 食事してから寝るまでの時間が2時間以内である
- ☐ 塩辛いものや味つけの濃いものを好んで食べる
- ☐ 1日3食のうちどれかを抜くことが多い
- ☐ 食事は10分以内で食べてしまうことが多い
- ☐ 外食が多い



運動編

- ☐ 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用することが多い
- ☐ たいした運動量ではなくても毎回筋肉痛に悩まされる
- ☐ わずかな距離でも車やタクシーを利用する
- ☐ バスや電車では空席を探す
- ☐ 社会人になってからほとんどスポーツをしない

休養編

- ☐ 忘年会や新年会などの飲み会が続いている
- ☐ 休日はゴロゴロしていることが多い
- ☐ 趣味などの楽しみがない
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 休日はゆるめのスカートやズボンでラクなスタイルで過ごしている



✓の数が 20~25個 → Aへ
13~19個 → Bへ
7~12個 → Cへ
0~6個 → Dへ

あなたの
チェック
結果は？

A 生活習慣病への道まっしぐら

生活習慣病の要因をたくさん抱えています。今のままの生活を続けていると、さまざまな病気を引き起こします。

B 健康に黄信号が点滅

生活習慣病への階段を1段ずつ登っています。眠っても疲れがとれなくありませんか？ 不摂生な生活も一因です。

C 油断せずに健康維持に努めて

今のところ問題はありませんが、油断は禁物。健康的な生活を心がけて、健康維持に努めるようにしましょう。

D そこそそ安心タイプ

健康意識は高いようです。美容や健康のためには、あなたにあった生活習慣を見つけ、長期にわたって続けていきましょ。



呼吸の力で かぜや冷えを予防!



気温が低く、空気も乾燥する冬は免疫力が低下しがちで、かぜなどをひきやすくなります。呼吸には自律神経のバランスをコントロールして免疫力を高めたり、体や心の調子を整える作用があります。呼吸の力をうまく生かして、寒い冬を元気に過ごしまし



呼吸は 自律神経のバランスを コントロールできる唯一の方法

私たちの体には、命を守り、生命活動を続けるために働く「自律神経」があります。

自律神経は、血液の循環や消化・吸収などにかかわる内臓の動きをコントロールしており、心身を興奮した状態にする交感神経と、リラックスした状態にする副交感神経で成り立っています。

そして、この両者がバランスよく働くことで、免疫力の高い状態や心身の健康な状態が保たれるのです。

自律神経はストレスなどでバランスを崩しやすいのですが、無意識に働く神経なので自分の意志では崩れたバランスを整えられません。

呼吸は自律神経のバランスをコントロールできる唯一の方法で、浅くて速い呼吸は交感神経の動きを強め、深くてゆっくりした呼吸は副交感神経の動きを高めます。

自律神経のはたらき

交感神経

車にたとえると
アクセル
のような働き

- 血管を収縮させ
血圧を上げる
- 心臓の動きを
活発にする
- 胃腸の動きを抑える



昼間、活発になる

副交感神経

車にたとえると
ブレーキ
のような働き

- 血管を拡張して
血流を促す
- 心臓の動きを抑える
- 胃腸の動きを促す



夜、活発になる



「腹式呼吸」で 自律神経のバランスを整えよう

現代人は浅くて速い呼吸をする人が多く、季節的にも冬は交感神経が優位になりがちです。交感神経の優位な状態が続くと、脳や内臓が酸素不足になって集中力や内臓の働き、血行などが低下し、ストレスも感じやすくなります。自律神経のバランスを整え、免疫力を高めるためには、深くてゆっくりした呼吸で副交感神経を高める必要があります。

「腹式呼吸」は副交感神経を優位にする呼吸で、余分な緊張をほぐして心身をリラックスさせ、集中力や血行を高めます。また、呼吸しながら内臓を刺激するため、胃腸などの働きも高めます。



呼吸の力を うまく生かして冬を元気に過ごそう

腹式呼吸は立ったままでも、寝た姿勢でもできるため、ストレスを感じやすい仕事や、リラックスしたい寝る前などにおすすめです。ポイントは姿勢を正すことと、吐くことを意識すること。

また、息を吸うときは鼻から吸いましょう。鼻にはウイルスなどに対する防御システムがありますが、口にはないため、口から吸うとウイルスなどが直接のどや気管支に侵入し、かぜなどに感染しやすくなります。息を吐くとき、おへそから握りこぶし1つ分くらい下にある「丹田」に力を入めると、免疫力を高めたり、冷えを解消する効果が期待できます。いつでも手軽にできるリフレッシュのひとつとして、この呼吸法を実践してみましょう。



丹田呼吸のやり方

- ① 椅子に座って背筋を伸ばし、下腹をふくらませながら息を吸い込む。
- ② 息を止め、息を下腹に押し込むようにして肛門をキューツと締め、丹田に力を入れる。
- ③ 下腹と肛門を締めたまま息を吐き、9割くらい吐いたところで下腹をゆるめて息を吸い込む。これを数回繰り返す

腹式呼吸のやり方

どこでもすぐに始められるので、毎日続けてみましょう。また、寝る前に行うと、寝つきがよくなる効果もあります。



- ① 背筋を伸ばし、下腹を引っ込めながら肺の空気を全部出し切るまでゆっくり息を吐く。鼻からでも、口からでもよい。



- ② 下腹の緊張をゆるめると、自然にお腹がふくらんで空気が入ってくる。これを数回繰り返す。

新年のご挨拶 【医療にたずさわるという事】

あけましておめでとうございます。

あんベクリニックで働き始めて、2度目の新年を迎えました。クリニックでの仕事を通して、医療とは病気を治すだけでなく、健康の維持、促進を目的としており、私達の生活により身近なものになっていると感じました。その医療にたずさわるという事は、クリニックでの病気への対応だけでなく、来院される皆さんの生活に密に関わっていくことだと私は思います。

『心に寄り添う医療を』という思いを忘れずに、来院される皆さん・地域の皆さんが、身体的・精神的に健康で過ごせるように、日々努力し働いて行きたいと思います。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

【看護師：根津 美紀】

自分自身が40代後半になり、体の変化を感じることで、以前より健康を意識するようになりました。健康を維持するために、自分で意識して予防する。定期的に検査する。早期発見する。治療する。治療を継続する。ことが大切だと思います。患者様の健康を共に考え、健康管理に協力したいと思います。

お気軽にお声がけください。

【看護師主任：山口 亜矢子】

あけましておめでとうございます。

最近、体の調子が「何かいつもとちがうな?」「こんなこと聞いてもいいかな?」など、何でも気になることがありましたら気軽に声をかけて下さい。不安が少しでもなくなり地域のみなさまが安心して医療を受けることができるよう取り組んでいきたいと思っています。

今年もよろしくお願いします。

【主任：岡村 美重子】

外来は患者さんとの関わりの玄関口だと思います。接する時間は短時間であることがほとんどですが、とても重要な役割だと思います。対応の仕方ひとつで、印象は変わります。優しい言葉と笑顔を忘れずに、患者さんの声に耳を傾け安心して帰っていただける様に、今年も元気に頑張って仕事をしたいと思っています。よろしくお願いします。

【看護師：芳川 喜美子】

あんベクリニックは今年で20年を迎えます。20年前とは異なり、今では医療の情報も簡単に調べることもできる時代となりました。

時に、診察に来られる患者さんの中には、感心するほど、細かく調べ上げてくる方もいらっしゃいます。

私達、医療に関わるプロとしては、いろいろと変化する中でもつねに学習する意欲と自覚を持ち、患者さんに誠実に対応していかなければならないと思っています。

今年も、どうぞよろしくお願い致します。

【看護師：原澤 道子】

新年のご挨拶 【医療にたずさわるといふ事】

あけましておめでとうございます。

あんベクリニックで働き始め、今年で4年目になります。

これからも初心を忘れずに、謙虚な姿勢で前向きに明るく対応していきたいです。そして、患者様に信頼され、地域の皆様に安全な医療を提供できるよう、スタッフ一同協力し、努めていきたいと思ひます。

【看護師：南雲 麻未】

明けましておめでとうございます。

冬場は混み合うことが多いですが、気配りや配慮を忘れず、来院された患者様にご迷惑のないように努力して行きたいと思ひます。

今年一年も元気に過ごせるように、体調管理には十分に気をつけていきたいです。

どうぞ今年もよろしくお願い致します。

【事務：佐藤 亜寿美】

あけましておめでとうございます。

今年は基幹病院の開院に伴い地域医療の変化の年です。患者様もどこにみてもらえばいいのか判断に迷うこともあるかと思ひます。

まずは、「あんベクリニックに相談してみよう」と、頼りにしてもらえよう微力ではありますが、スタッフの一員としてがんばりたいと思ひます。

【事務：坂西 泰子】

「かぜ予防」食事でつくる元気な体!



かぜ予防にこんな栄養素を



気 温が低くなり空気も乾燥してくる冬。

しっかり、かぜ予防に取り組みたい季節です。「うがい・手洗い」はもちろん、普段からしっかり栄養をとっておくことも大事。上手に栄養をとって、かぜをひきにくい体をつくりましょう。

ビタミン
A



皮膚や粘膜を正常に保ち、病気の回復や体の防御機能を高める働きがあります。不足していると、のどや鼻の粘膜が弱り、かぜをひきやすくなります。

ビタミン
C



かぜのウイルスの活動を抑え、かぜを予防したり、回復を早める効果があります。

ビタミンCにプラスして

ビタミン
B₁



疲れのもとになる乳酸が体にたまるのを防いだり、分解してくれる働きがあるので、体の疲労回復につながり、かぜをひきにくくなります。

What do you know?



花粉症 //

セルフチェック!

- ☐ 連続してくしゃみが出る
- ☐ 鼻水がサラサラしている
- ☐ ひどく鼻がつまる
- ☐ 目がかゆく、涙が止まらない
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ くしゃみや鼻水、せきは出るが
高熱やのどの痛みはない
- ☐ 毎年同じ時期に症状が出る
- ☐ 家族の中にアレルギー体質の人がいる

1 つでも当てはまる場合は注意!
花粉症のサインを見逃さないで!

花粉症とは、体内に入った花粉を外に出そうとして免疫が反応し、くしゃみや鼻水などを引き起こすアレルギー症状のこと。日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉とされ、飛散のピークは2〜4月です。花粉の飛散量は温暖化の影響を受けて年々増えているといわれています。早めの対策で春を元気に過ごしましょう。

【花粉症】

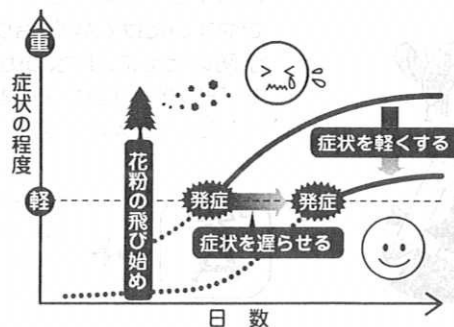


薬服用のポイント

- 1 花粉が飛び始める
1〜2週間前に服用
- 2 医師と相談し、自分に合った薬を処方してもらう
- 3 最盛期の症状や使用する薬の量にも影響するため、決められたとおりに服用する

初期療法のメリット

- 導入療法 (症状が出てからの治療)
- 初期療法 (症状が出る前から治療)



【早めに対策！ 花粉症の治療】

花粉が飛び始める1〜2週間前から薬を服用する「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。

それに対して「導入療法」は、症状が出てから点眼薬や点鼻薬などで症状をやわらげる薬を服用します。

【日常生活で実践したい花粉症の予防法】

- メガネやマスクを着用する
- 帰宅時に花粉をしっかりと落とす
- 花粉が付着しやすい素材の衣類は避ける
- 花粉飛散量の多いときは外出を避ける



〈マッスル金山の貯筋のススメ NO49〉

歴史好きの僕が信長の舞う敦盛を見て、いつかやってみたいと思った事が、今年で12年も続いています。当時の武将が好んだのは、身体の使い方に通ずるものを感じたからかもしれません。どちらも今流行りの体幹がしっかりしている事です。

能と筋トレ（スポーツ）を両方実践している人は多くありませんが、とても共通する事が多いです。

①姿勢が良い→立ち姿が美しい人ほど競技者としても、着物を着ても、技術・経験値が高いようです。

②姿勢の維持→一瞬だけでなく、いつも楽に立てたり座り続けたりします。上手な人がやっている姿はとても簡単に見えてしまうのもこの為かと思います。

③良い声が出たり、息が長く続く～

腹筋・背筋のバランスが良く腹圧のコントロールが出来ている。長時間謡っても、のどを痛めない。

④緊張感を持っている～

舞台に立ったり、大会に出たりは、生きてゆくのに必要な事かもしれませんが、人として何かを証明したり、自己に挑戦する事に意味を持たせる事こそ大切なような気がします。その為に緊張や適度なストレスは必要になります。

⑤繰り返し稽古（練習）すると成果が出る～

マッスルメモリーというのがあるのですが、何千回、何万回と繰り返す事で、筋肉が記憶するのです。量は裏切らないのです。たとえ技術が上がらずプロになれなくても健康（元気）への意識が高まります。

⑥大脳が活性化する～

どちらの世界も、高齢にも関わらず、素晴らしい成果を出している方が沢山います。科学的にも筋肉を鍛えたり、趣味を長く続けている人の認知症率が低い事が分かっています。意識してトレーニングする、セリフを言いながら舞う事は最高に脳を使っています。

僕が感じた共通点を書きましたが、皆さんも、何か見つけて、ついで感覚で2つの事を同時に実践しましょう。始めから上手いかななくても大丈夫！意識して続ける事が大切です。歌でも旅行でも好きな歌手のコンサートに行くのも、家の掃除をしっかりするのも、共通項を探して意識さえすれば、筋肉も脳もしっかり働いてくれます。

今年も迷いながら楽しんで頂けたら最高です。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM【六日町 金山武志】 025 (772) 4608

テレビCMの時間を利用してできる 15分の



簡単筋トレ



3分間
エクササイズ

「CM体操」

体操とも2～3セット行う

- 1** 片方の足を前に伸ばして出す。もう一方の脚のひざを両手で抱え、手前に引く。その状態を6～10秒間持続(左右とも行う)。



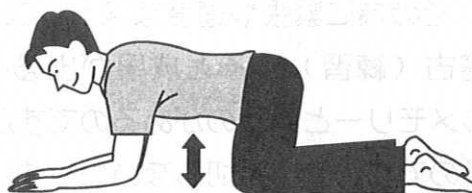
- 2** 両手を胸の前で合わせ、ひじを張って、手のひらを押し合せて6～10秒静止。



- 3** 手を胸の前でカギ形に組み、ひじを張って左右に引き合せて6～10秒静止。



- 4** 腕を肩幅に広げて両手を床につけ、ひざもつける。ゆっくりひじを深く曲げ、6～10秒静止。



- 5** あお向けになり、ひざを立てる。両手を頭のうしろに組み、上体を少し起こして6～10秒静止。



- 6** 椅子の縁を両手でつかみ、体を浮かす感じで両足を前に伸ばして6～10秒静止。



冬 になると家の中で過ごすことが多くなり、運動する機会が少なくなります。そんなとき、テレビを観ながらでも簡単にできる筋トレをご紹介します。1時間番組を観ていて「マーシャルの間だけ」CM体操を行えば、10～15分の筋トレが行えます。

**体を芯から温め
つらい冷え性を
改善します！**

全身温熱治療器
「インブレイス」

全身温熱治療器「インブレイス」は、体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60℃～80℃)で全身を包み、体のすみすみまで血行をよくして、つらい手足の冷えなどを改善します。温泉に入っているように気持ちがよく、とてもリラックスできますよ。

