

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？



家族みんなで熱中症対策！

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ならないのは気温の高い場所だけではありません。環境だけでなく、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家族みんなで元気に夏を過ごしましょう。



高温・多湿で
熱中症のリスクが上昇

熱中症は高温・多湿の状況がそろえば、季節に関係なく、また屋内であっても起こる可能性があります。今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。

特に屋内の場合は、知らないうちに高温・多湿になっていることもありますので、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。毎日の天気予報はよくチェックし、前日に比べ急激に温度・湿度が上がるのが予想される場合は特に注意しましょう。



こんなサインは
危ない

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・塩分を摂るようにしましょう。それでも体調が回復しない場合は、熱中症の可能性があることを伝え、たうで医師の診察を受けるようにしてください。

チェック
Check!



〈こんな症状があれば危険〉

自力で水が飲めない、意識がないときは
すぐに救急隊を要請！

★★ 軽 症 ★★

- ☐めまい、立ちくらみがある
- ☐筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ☐汗が拭いても出てくる
→水分・塩分を補給しましょう

★★ 中 等 症 ★★

- ☐頭がガンガンする(頭痛)
- ☐吐き気がする・吐く
- ☐体がだるい(倦怠感)
→足を高くして休みましょう
水分・塩分をとりましょう
- 自力で水を飲めなかったら、
すぐに救急隊を要請！

★★ 重 症 ★★

- ☐意識がない
- ☐体がひきつける(けいれん)
- ☐呼びかけに対し返事がおかしい
- ☐まっすぐに歩けない・走れない
- ☐高い体温である
→水や氷で冷やしましょう
(首、腋の下、足の付け根など)
- すぐに救急隊を要請！

What do you know?

メンタル
ケア

健康ナビ

過敏性腸症候群を知っていますか？

その下痢と腹痛、 ストレスが原因かも！

朝、電車に乗った途端、突然の腹痛で駅のトイレへ直行…。そんなことはありませんか？ それは過敏性腸症候群かもしれません。ストレスの多い現代社会、おなかの調子を上手にコントロールしましょう。



チェック!
Check!

こんな症状があったら過敏性腸症候群かも！

- ☐ 通勤などの途中で急におなかが痛くなり、何度もトイレに駆け込む
- ☐ 食べるとすぐに便意(下痢)をもよおすことが多い
- ☐ 便秘ぎみで、コロコロとした臭いの強い便が出る
- ☐ トイレに行った後も残便感があり、すっきりしない
- ☐ ガスがたまりやすく、おなかがはった感じで苦しい
- ☐ 下痢と便秘を繰り返す



食事の工夫で予防できます！

- できるだけ決まった時間に食事をする
- よく噛んで、ゆっくりと、リラックスして食事をする
- 食事を抜かない、まとめてドカ食いをしない



とりわけ下痢型の方に…

- 刺激の強いもの(スパイス類)、冷たいもの(冷たい牛乳など)、炭酸、カフェインなどを避ける
- 油っこいものを減らす
- アルコールは適量を守る
- ビタミン豊富な野菜を食べる(細かく切ったり、やわらかく煮て食べやすく)

とりわけ便秘型の方に…

- 便通をよくする食物繊維が豊富な食品を多めに取る(りんご、きのこ、こんにゃく、海藻など)

過敏性腸症候群とは、腹痛や下痢、便秘などの便通異常が続くものの、検査ではこれといった異常が発見されないケースをいいます。最大の原因は心理的なストレスで、自律神経の切り替えがうまくいかなくなることで症状が起ります。

症状は「下痢型」と「便秘型」の他、これが交互に現れる「交替型」の3つのタイプに分けられます。下痢型は比較的若い人に多く、便秘型は女性に多いのが特徴。下痢型の場合、通勤中に突然症状が現れるケースも少なくありません。

生活の中でストレスを感じやすい人や、時間に追われたり、対人関係に悩んだり、転職や異動など環境の変化に適応しにくい人も要注意です。こうした人は症状が一度出るとそれ自体ストレスになり、電車に乗っただけでおなかが苦しくなることもあります。

予防と治療には、生活習慣の改善や食事療法、運動療法のほか、薬も有効です。場合によっては、大腸がんや潰瘍性大腸炎などの重大な病気が隠れていることも考えられますので、症状が続くときには専門医(消化器内科、胃腸科、心療内科)に相談しましょう。



What do you know?

プール熱は、正式には咽頭結膜熱といい、プールを介して流行することが多いため、このように呼ばれます。アデノウイルスが原因で、セキやくしゃみなどによる飛沫感染のほか、タオルなどの共用による接触感染も起こります。6月頃から流行が始まり、7～8月にピークを迎えます。近年は患者数が増加傾向にあり、注意が



必要です。夏風邪の一種であるヘルパンギーナは、主にコクサツキーウイルスが原因で、セキやくしゃみなどの飛沫から感染します。38度以上の発熱症状のほか、のどが真っ赤になり、奥の方に小さな水ぶくれが数個、数十個できるため、ノドや口がとても痛くなるのが特徴です。

どちらの病気も特定の治療法はなく、安静にして自然に治るのを待ちます。ノドの痛みで、飲食しにくいという、夏に多いことから、発熱による脱水症状は特に注意が必要です。かまわずに飲み込めるものや、水や麦茶などを飲ませ、こまめに水分を補給しましょう。



プール熱の特徴



ヘルパンギーナの特長

子供に多い夏の病気が「プール熱」と「ヘルパンギーナ」。それぞれの症状と予防法を知っておきましょう。



プール熱とヘルパンギーナ

夏の子供の病気に注意を！

予防法 ～ウイルス感染を防ぐために～

正しい衛生習慣を身につける

- 外出から帰ったら石けんで手を洗う



- こまめにうがいをする



新型インフルエンザの予防にも有効です

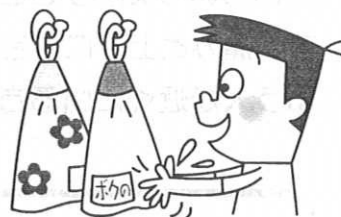
感染者と密接な接触を避ける



プールからあがったら、シャワーを浴び、目をよく洗い、うがいをする

※プール熱の予防

タオルなどを共有しない



かかったときの注意点

- ◎こまめに水分を補給して、脱水症状を予防しましょう
- ◎元気がなくぐったりしていたり、高熱が4～5日も続いたらお医者さんへ!
- ◎解熱剤を使う場合は、お医者さんの定めた回数と量を必ず守りましょう

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO51〉

季節の変わり目になると多くの方が「肩が痛い」と訴えてきます。「痛い場所や、動きはどこですか？」と問い返すと皆さん違う場所や動きを示します。「この辺りが、このように動かすと、こんな感じで痛いんだよね～」的に伝えて頂けると対応策が見つかり易くなります。肩関節なのか、三角筋、僧帽筋などの筋損傷なのか、血流不足なのか、いろいろ悩みます。これだと思い込んで、痛い場所をグリグリ刺激していませんか？かえってバランスを崩したり、もみ返して苦しんだりします。**優しく「手当て」**だけで改善したりします。筋膜の血流を良くする事で痛みが軽くなる事が分かってきました。

◎ どう伝えるかが大切な時代になっています。

① 短時間で沢山の人の悩みを解決する為に共通認識を持てる努力をお互いにする。

② 情報を集め過ぎて、悪いイメージしか持てなくなる。

③ 固定概念により、間違った治療を受けてします。

④ 習慣を改善する前に薬に頼ってしまう。

⑤ 以上の情報をしっかりプロに伝える。

痛くなってしまったものは仕方がないので、それまでの自分の身体の頑張りを褒めてあげて下さい。

両方の肩が痛くなる事は少ないので、動く方をゆっくりと動かして下さい。そうすると脳は両方に刺激を送ってくれます。

かばって動き続けると、バランスを崩し別の場所も痛くなってしまいます。痛みのない部位を使って動作してみてください。

原因が外科的ではないものもありますので、自分の身体について**普段から考えて**比較してプロに伝えて下さい。そして**あきらめない**でください。

いろいろ実践すると次の痛みを**予防する知恵**が付き、より健康的に生活出来ると思います。痛みと上手に付き合いながら選手生活を送っているスポーツマンは沢山います。そういう人が近くにいる方は是非聞いて参考にして下さい。



トレーニングの仕方、体についての事などお聞きになりたい方はどんな事でも結構です。お気軽に相談して下さい。

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

腰ストレッチ

家で
ゆったり

1 床に座って両ひざを伸ばした状態から、右ひざを90度程度に曲げて立てる。

2 右足が左足をまたぐようにして足を組み、左のひじで右ひざの外側を左に向けて押す。

3 右手は体を支えるように床に着け、さらに体を右にひねり、顔も右を向くようにして右のお尻から腰周辺の筋肉を伸ばす。

4 痛みを感じない程度に伸ばしたまま、30秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に3セットほど行う。

手足が逆になりやすいので注意。必ず曲げている足と反対側のひじでひざを押す。



ひざにひじが届かない場合には、手でひざを押してもよい。

効果

腰、お尻、ももの外側は連動して硬くなりやすいところ。これらの筋肉を同時に伸ばすことで、腰痛の発生を抑える効果があります。

背筋を伸ばすように意識。

お尻ストレッチ

効果

人は立っているだけで、姿勢を保つために常にお尻の筋肉を使っています。そのためお尻の筋肉は硬くなりやすく、お尻の筋肉の緊張は腰に伝わり、さらに肩へと伝わり、肩こりに発展します。お尻の緊張を減らすことは肩こりの解消にもつながります。

背中が丸まってしまうと効果が低減するので、できるだけ胸を張る。



抱え込んだ足のひざが体の中心より外側に逃げてしまうと、ほとんど効果がなくなるので、ひざが胸の中央辺りにくるように維持。

暑い夏。冷房の効いた部屋の中で、ゆったりストレッチしましょう。どんなに忙しい人でも、毎日ちよつとした「スキマ時間」はあるはず。そんなスキマ時間を活用して運動不足を解消しましょう。

1 床に座って両ひざを伸ばした状態から、左ひざを曲げる。

2 右腕で左のすねを引き寄せる。このとき真っ直ぐに引き寄せるのではなく、できるだけ右足をまたぐように引き寄せる。

3 すねを引き寄せた右腕を、左手で上から押さえて抱える。

4 左の内ふくらはぎが左胸に押し付けられるくらいまで引き寄せ、おへソを突き出すように胸を張ると、お尻の筋肉が伸ばされる。

5 痛みを感じない程度に伸ばしたまま、30秒程度その姿勢を維持する。反対の足も同様に、交互に3セットほど行う。



「舌」が大きくなったら 「体の水害、注意報！」



舌のむくみは 水分調整が崩れているサイン

暑い夏は、冷たい飲み物のとり過ぎや冷房などの影響で、体内に水分がたまり、体がむくみやすくなります。

舌のむくみも体内の水分過剰のサインである場合が多く、特に胃液などの消化液が薄まっている状態と考えられます。消化液が薄まれば胃腸の動きが低下し、体力も落ちて夏バテしやすくなります。また、唾液も薄まるため雑菌に対する抵抗力が弱くなり、ノドや内臓の粘膜を保護する働きが低下するので、夏カゼや食中毒、歯周病などにかかりやすくなってしまいます。さらに、体内のバランスの調整力を失っているときは、熱中症にもなりやすくなります。

舌のむくみは自分では気づきにくいかもしれませんが、下に歯形がよくつく人はむくんでいる証拠。また、イラストにある舌以外の症状も、余分な水分を排出しようとする体の反応である場合が多いので注意が必要です。

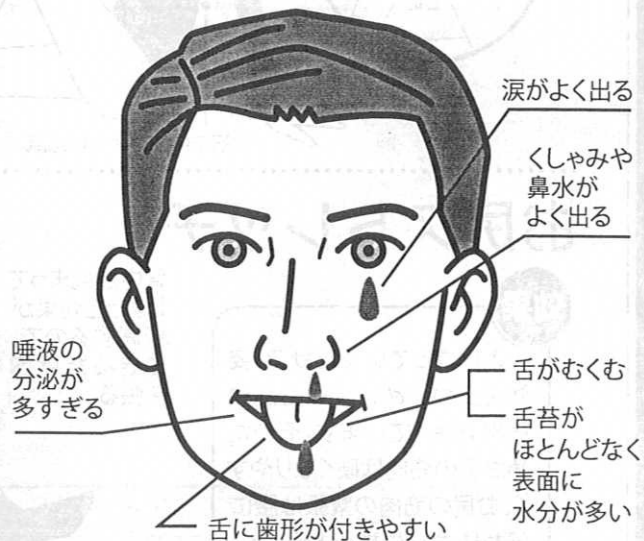


補給すべきは 「体にたまりにくい水分」

「体の水害」を予防・改善するには、汗や尿によって、過剰な水分を外に出すことです。適度な運動やウォーキングをし

たり、お風呂に入ったり、熱い料理を汗をかきながら食べるのもいいでしょう。

次に水分ですが、水や清涼飲料水などは体を冷やす「体内にとどまりやすい水分」です。水分補給には、熱い緑茶や紅茶、ハーブティーなど発汗や排尿を促す「体内にたまりにくい水分」をとることがポイントです。さらに天然の塩を加えると、水分のバランス調整効果がさらに良くなります。熱い飲み物が苦手な人は、スポーツドリンクでもかまいません。

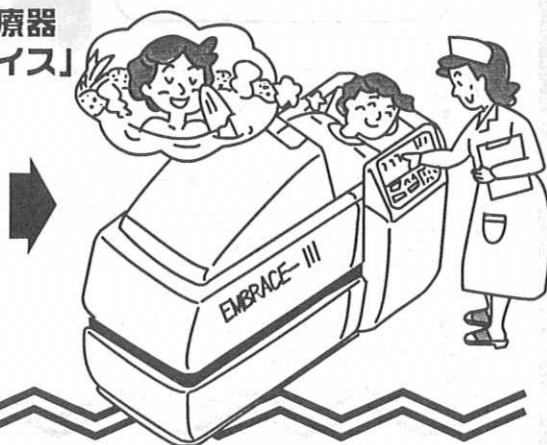


疲労感・胃腸不良・冷房病など夏バテの緩和に…

ぽっかぽか温熱効果で 夏の体をリフレッシュ！

全身温熱治療器
「インブレイス」

全 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、体のすみずみまで血行をよくして、冷たいものの飲食で弱った内臓の動きを活性化します。夏の暑さで疲れ気味の体を、温熱治療でリフレッシュしましょう。



2015 Summer

夏場は菌の繁殖力がピークに!

水虫にご用心!

季節の健康
topics



水虫は、カビの一種である白癬菌が、皮膚のいちばん外側にある角質層に住みついて起こる皮膚炎です。とくに多いのが足の水虫「足白癬」ですが、爪や頭皮、手などもあります。湿気が多く気温の高い梅雨どきから夏にかけては、白癬菌の繁殖力が強くなるため、最も注意が必要です。



予防は清潔が第一

水虫を予防するには、清潔を保つことが大切です。とくに、足は水虫にかかりやすく、他の部位への感染源になりやすいので、清潔と乾燥を心がけましょう。

からだの部位別 予防のポイント 一度かかるとしつこい水虫。しっかり予防を!



頭部

- 入浴時には石けんやシャンプーを使って、頭皮を意識して洗髪し、しっかり乾かす
- 帽子などの共用は避け、寝具は清潔に

手

- 他の部位への感染を避けるためにも、こまめに手洗いをし、清潔を保つ

股部

- 入浴時には石けんを使ってよく洗い、しっかり乾かす
- 汗などで下着が湿ったら、できるだけ着替える
- からだに密着するストッキングやレギンスなど長時間はかない

足

- 履物の共用、革靴や長靴の長時間の使用を避け、乾燥を心がける
- 入浴時には石けんを使って指の間などもていねいに洗い、しっかり乾かす
- バスマット類はこまめに洗濯して、よく乾燥させる

その他

- 格闘技などのからだを密着させるスポーツを介し、ほかの人からうつる場合がある。練習や競技後は、できるだけ早く全身を洗い流す。着衣もこまめに洗濯を。
- ネコなどのペットからうつる場合もある。ペットに症状があれば、早めに獣医へ。



足の水虫にかかったら、他の部位への感染を防ぐためにも、しっかり治療することが大切です。

編集後記

暑い夏。熱中症対策には水分補給が重要です。こまめに定期的な水分補給を心がけるようにしましょう。屋外で運動や作業をする場合にはペットボトルを持ち歩くといいでしょう。大量に汗をかく状況では、スポーツドリンクなどで塩分も同時に摂取することが大切です。熱中症に気をつけて、夏を元気に乗り切りましょう。



クリニック研修旅行レポート

当院では、開院当初よりオリエンタルランド社の研修を度々受け、また本を読み、サービス業の神髄に触れて来ました。先月クリニック20周年を迎え、初心に戻りセットしましょう！と一泊二日のディズニーの旅に全員で出かけてまいりました。「患者さんをお待たせしてしまうこの頃ですが、ディズニーランド旅行を終えて何か仕事に、また私生活に何か気持ちや、行動の変化はありましたか？どんなことでもかまいませんので感想を聞かせて下さい。」との問いかけに次のようなレポートが提出されました。抜粋してご紹介いたします。

以前研修の時「クリニックの門を入ったらステージに上がったと思い行動する」との話しを思い出しました。人が人を喜ばせ人が人に感動できる場所だと思った。(看護師)

笑顔のある所に人は集まり、また笑顔になり、気持ちも楽しくなり声もかけやすいし親しみやすい。笑顔を忘れず親しみやすさを感じてもらえるように働きたい。(事務)

支払の際、細かいお金を出したら「ご用意ありがとうございます。」と思いがけない声掛けで印象に残った。待ち時間が長くても来院して下さる患者さんに対し感謝の気持ちを持って対応したい。(看護師)

ディズニーでは当たり前の「いってらっしゃい」と手を振り笑顔でアイコンタクト、自然と私も手を振り「いってきます」と笑顔になれる不思議な瞬間です。仕事でも全く同じ事だと改めて感じます。「お大事に」「どんな具合でしょうか？」暖かな気持ちで目を合わせ言わなければただのマニュアルです。(事務)

今回ディズニーに行くことにより日々の自分の仕事に対する姿勢を振り返る事が出来ました。待ち時間も話しをして飽きない工夫をし、流石です。混んでいる時こそ訴えに耳を傾け、情報の共有をし、安心して医療が受けられるように考え行動したい。(看護師)

自分だけ楽しんで家族に申し訳ないような気持ちもあり、その後は家族に対しいつも以上に親切に接しています。待ち時間対策として電話による呼び出し等行なっていますが、それでも混雑していると諦めてお帰りになる方もいらっしゃいます。もっと工夫が必要なのかなと考え中です。(看護師)

接客姿勢はやはり見習う点が多く、挨拶、言葉使い、表情など気をつけなければいけないと思いました。最近は混み合う事も多くなってきているので、適切な案内が出来るように心がけて行きたいです。たくさんの思いやりと工夫があるから大勢のゲストがいる中、混乱せず楽しく過ごせているのだと感じました。細かい気配りを行動にしていけたらいいなとおもいます。(事務)

プロジェクションマッピングを終え指定席の外に出ると沢山のゴミが落ちていてショックでした。思いやりの無い行動ですね。ホテルのスタッフも笑顔で生き生き働いていました。私も疲れた顔せず生き生きと働きたいです。(看護師)

皆それぞれ色々なことを感じ、また、自分を振り返る良い機会になったようです。この私たちの経験が、よりベストな行動に繋がりに来院する皆様が笑顔で帰れるようお手伝いさせていただきたいと思えます。