

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？



正月太りを解消してスマートな1年に！

明けましておめでとうございます。年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎで体重が増えた方も多いのでは？

食べ過ぎや運動不足、お酒の飲みすぎなど、乱れた生活を長年続けていると、内臓周辺に脂肪がつく内臓脂肪型肥満になります。そして、この内臓脂肪型肥満に、「高血糖」「脂質異常」「高血圧」という3つの危険因子のうち2つ以上が加わると、動脈硬化のリスクが飛躍的に高まり、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などにつながる危険性がでてきます。

肥満を「たかがお腹ポッコリ」とあなどってはいけません。肥満を解消することは、メタボリックシンドロームの改善にも効果的。危険な病気になる前に、それまでの乱れた生活習慣を見直していくことが大切です。

まずは下のチェック欄で、自分の現在のライフスタイルを確認してみましょう。

ついた脂肪は早めに落として、スマートな1年にしましょう。

☐ ごはん、めん類が大好物だからいつも大盛り



☐ 夕食は夜8時以降のことが多い



☐ 甘いものが好きで、よく間食をする



☐ 休日は、ゴロ寝かテレビ・DVD 観賞を過ごす



☐ 野菜は苦手であまり食べない



☐ たばこを吸っている



☐ お酒は毎日1合(またはビール中ビン1本)以上飲む



☐ デスクワーク中心で運動不足だ



☐ 早食いで、よくかまずに食べる



☐ ダイエットに何度もチャレンジしては失敗している



☐ 朝食を抜くことが多い



☐ ウエストサイズが年々大きくなっていく



あなたのチェック結果は？

チェックの数が多いほどメタボの危険度は高くなります。チェックのあった項目を見直すとともに、食事と運動の両面で改善に取り組んでいきましょう。

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます

身体を動かす事を好まず、栄養過多の生活を送り続けた結果、だいぶ、ふっくらしてきました。

今のところ、検査結果などに異常はありませんが、年末の忘年会で行われたボーリング大会の後から、膝痛に悩まされ、ダラダラとした日々を後悔することとなりました。

そこで新年からは心を入れ替えて、食事はバランスよく腹8分目、毎日無理なく続けられるスポーツを始めようかと思えます。より健康で元気な身体づくりを心がけ頑張ります。

【看護師：原澤 道子】

あけましておめでとうございます。

年齢を重ねるごとに年月が過ぎ行くのが早いなと感じています。身体の花康も大切ですが、心の健康も重要だと昨年を振り返り感じています。

今年はずくさん食べて飲んで笑って過ごせれば幸いです。

よろしくお願ひ致します。

【看護師：南雲 麻未】

院内報をご覧の皆さん 明けましておめでとうございます。看護師の山口 亜矢子です。

あんベクリニックは昨年、開院20周年という節目を迎えました。

私自身も、休職する事もありましたが、長い間あんベクリニックに務めさせていただいています。受付業務、看護師、スタッフ全員の勤続年数がUPし、みんなベテランぞろいになりました。みんなが長く働いているのも、スタッフ同士のチームワークの良さが一番だと思います。体力的にはおとろえてきましたが、

新しい年を迎え、また新しい節目の年に向かって心はいつまでもフレッシュで仕事をしたいと思っています。今年もよろしくお願ひします。

【看護師主任：山口 亜矢子】

あんベクリニックが開業してから務めさせていただき今年21年目に入ります。

子育てをしながらここまで続けてこられたのも安部先生をはじめスタッフ、家族、周りの方々の理解と協力のおかげだと感謝しております。

ところで私の健康法は①薄着 ②睡眠 ③笑う事、これだけです。まず自分が元気でなければ人を気遣う事はできません。

今年もたくさん眠って笑って地域のみなさんの事を第一に考えられるように体調管理をしっかりとてゆきます。

今年もよろしくお願ひ致します。

【主任：岡村 美重子】

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

今回、自分の紹介ということですが、考えてみたら特にこれと言ってご紹介出来るようなことが無く…。

今年はもう少し自分自身、中身を広げていけるように色々なことに興味を持って過ごしていきたいと思います。

今期の冬は暖冬との話を聞いたりしますが、暖冬とは寒暖差が激しく、雪が多くなったりするそうです。地域的に雪が多いので心配ですが、今年も元気に楽しく過せたらと思います。よろしくお願い致します。

【事務：佐藤 亜寿美】

明けましておめでとうございます。

今年は、自分自身を振り返る意味で自己紹介をさせていただきます。

・家族構成 — 7人家族（愛犬マロンも含みます）

2人の娘は東京で仕事をしています。

・趣味は書道です。

近所の教室に週1回通って、12年になります。書道は正座をし、正しい姿勢を保ち、作品に集中する事が充実した時間になっています。

又、同じ年代の生徒さんと、色々な話で笑い合うのも大好きな居場所です。これからも、いろいろな人との出会いや、さまざまな経験を通じて「未だ見ぬ自分」に気付いたり、作って行きたいと思っています。

皆様、気軽に声をかけて下さい。今年もよろしくお願いします。

【看護師：芳川 喜美子】

クリニックで働くようになり、8ヶ月が経とうとしています。

まだまだ、患者さんに抛り添う看護は充分に出来ていないと思います。

新年を迎えるにあたり、まず自分が健康である事が大切ですので、気を引き締め行きたいと思います。

本年も宜しくお願いします。

【看護師：水落 恭子】

私のとりえ（！？）といえば、インフルエンザにかかったり、かぜをひいて休んだりしないことです。

心がけていることは、お手洗いにいくたびに、うがいをしていることです。そして変だなと思ったら早く寝ること。そのようにしていると、かぜをひかないようになりました。

寒い季節になります。皆様もご自愛下さい。

【事務：坂西 泰子】



つら～い 冷え症



“冷えは万病のもと、といわれるように、放っておくと体にさまざまな不調が現れます。

冷えを追い出し、体調を調えるためには、まず、冷えの原因となっている生活習慣を改めることが大切です。

冷えを改善して、寒い冬を元気に過ごしましょう。



「たかが冷え」と放っておくと さまざまな不調の原因に

冷え症は、ただ冷えてつらいだけではありません。怖いのは、さまざまな体の不調を引き起こす原因になることです。

体が冷えると血行や代謝が悪くなるため、頭痛や肩こり、腰痛などの痛みやこりが起こりやすくなり、疲れもたまります。胃腸の働きも悪くなるため、下痢や便秘、食欲不振を起こすこともあります。また、女性の場合は、体の冷えが月経痛や月経不順の原因にもなります。

冷え症は女性の半数にみられるといわれるほど女性に多い症状ですが、男性も10人に1人は冷え症だといわれます。男女問わず、病気でもないのに前述のような症状に悩まされている人は、冷え症を疑ってみましょう。



冷え症の原因は 熱の産生量不足と 熱の分配能力の低下

では、なぜ冷え症が起こるのでしょうか。その主な原因として挙げられるのが、「体内の熱の産生量不足」と、「熱を全身

に分配する能力の低下」です。

食事量が少なかったり、胃腸の調子が悪くて食べたものをしっかり消化・吸収できなかったりすると、熱がつくられにくくなりますし、運動不足で筋肉を動かさないと、熱の産生量が不足します。筋力不足も熱の産生量不足の原因となります。

運動不足は、熱の分配能力の低下も招きます。熱を全身に分配するのは血液の働きです。運動不足などで血液の流れが悪くなれば、全身に熱が行き渡らなくなり、冷え症の原因になります。

冷えは
万病の元



ココをCHECK!

>>冷え症の原因

●熱の産生量不足

- ・食べ物から得るエネルギーの不足
- ・胃腸の働きの低下
- ・運動
- ・筋力不足



●熱の分配能力の低下



- ・血行の悪さ
- ・運動不足



生活を見直して 冷え症を根本的に改善

体内で熱をつくり、熱を分配する力を高めるには、「食事」と「運動」が大切です。

食生活の注意点としては、まず、無理なダイエットは避け、毎日3食、きちんと食べることが大切です。

特に、朝ごはんは体を目覚めさせ、しっかり働かせるために欠かせません。また、積極的に体を温めたいなら、中国の食養の考え方を取り入れて、体を温める食材や温かい食事をとるようにするとよいでしょう。暴飲暴

食を避け、消化のよいものを食べるなど、胃腸をいたわることも忘れずに。

運動は一度にまとめて行うよりも、なるべく階段を使う、歩いて買い物に行くなど、日常生活の中で、少しでも体を動かすように心がけましょう。

また、熱を分配する力を高めて血行を促進するためには、毎日、湯船につかる習慣をつけましょう。

どうしても時間がないという人は、ふくらはぎから下を15分間程度温める足湯も効果的です。十分に体を温めましょう。

冷えを
改善して
元気な冬に！



ここが
ポイント！

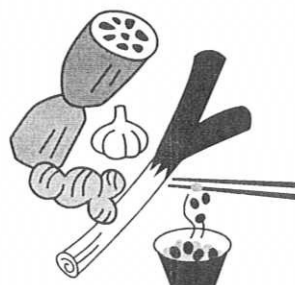
>> 冷え症を改善する生活のポイント

Point 1 三食をきちんと食べる



- ☆食事から熱のエネルギーを補給する。
- ☆朝食で、体が目覚め、スムーズに動くようになる。忙しいときはスープやみそ汁だけでも。

Point 2 体を温める食べ物をとる



- ☆体を温める動きのある食材を積極的に使う。
- ☆体を温める食べ物
根菜類、にんにく、しょうが、ねぎ、もち米、発酵食品など。

Point 3 胃腸を疲れさせない食事を



- ☆決まった時間に食事をする。
- ☆冷たいものや刺激物、あぶらっこい食べ物をとりすぎない。

Point 4 体をこまめに動かす



- ☆エレベーターや車はなるべく使わない。
- ☆デスクワークの人は座りっぱなしにならないように気をつける。
- ☆ぞうきんがけやふる掃除、窓ふきなど、体を動かす掃除をこまめに。

Point 5 入浴を習慣に



- ☆38～40℃のぬるめのお湯に20～30分間くらいつかる。
- ☆足湯で、ふくらはぎから下を15分間くらい温めるのもよい。



冬の冷えによる体調不良は、

「血流アップ体操」

不調改善
エクササイズ

で解消!



血行促進で
ポカポカ!



●指つまみ

手の指の爪の生え際を、約5秒間ギュッと圧迫してパツと離します。親指から順番に、全部の指を行いましょう。指を離れたときに、血液が勢いよく流れ、指先から全身が温まってきます。

●足踏み

ひざはできるだけ上げ、腕もしっかりふりながら、ふつうに歩くくらいのテンポで行いましょう。呼吸は止めないで、30秒を目安に。



●バタ足

イスに腰かけて座面を両手でつかみます。ふくらはぎと足首は力を抜き、ももの筋肉を使ってゆるゆるとバタ足をします。30秒を目安に。



体の動き

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO53〉

2015はラグビー日本代表のワールドカップ3勝に感動した1年でしたね。日本人を理解してくれているヘッドコーチがすごい練習量と規律を重視しする戦略を立て国民性を生かした成果です。選手たちは2度と戻りたくないそうですが。（笑）

五郎丸選手のルーティンが有名になりましたが、これは、その人に合った習慣と言えるかもしれません。似ている事柄に「ゲンを担ぐ」があります。良かった事をくり返していくと決まった型が出来てきます。皆さんもありますよね。彼も、あこがれの選手の真似から始めて、いろいろなアドバイスを受けながら現在の型になったようです。（真似る＝学ぶが語源）



自分が心地良いと思う事を継続して行動にうつしていくと、どんどん上手くいくようです。スポーツ選手は、更に発展させて、何のための動作なのか、どうすれば集中出来るプロセスが生まれるのかを考えて理解しなければなりません。これらの行動は（肉体の鍛錬も含む）悟りをひらく為の修行のような気がするのですが、よく一流選手はそうのように例えた発言をします。

MAXトレーニングGYMでの筋トレも基本的に同じ事の繰り返しになります。一見変化が起こっていないように思われても、良い状態を維持する事が出来ます。毎日100円貯金をしていて、気付いたら貯金箱にけっこうな金額が貯まっていたと思う感覚に似ていると思います。やって当たり前にするまでは大変ですが、継続していくうちに、やらないと物足りないと感じるようになります。途中で飽きもきますが、そこで工夫して楽しむと言う技を身に付けます。

農耕民族の日本人は、世界一長寿になりました。この国民性を生かし、西洋文化と比べるのではなく、自分に合ったルーティンワークを見付け、毎日が楽しく、そして感謝出来るそんな1年になるよう心からお祈り申し上げます。

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



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。



What do you know?

冬を乗り切る 温かい食生活!



冬を元気に過ごすために、体の中から温まる食材をご紹介します。

体を温める食材

東洋医学では、体を温める食材を陽性食品、体を冷やす食材を陰性食品と呼び区別しています。

陽性食品と陰性食品の見分けは例外もありますが、色と産地です。

陰性食品

青・白・緑という涼しそうな色の食材。産地は南

陽性食品

赤・黒・橙という暖かそうな色の食材。産地は北

体を冷やす食材から温める食材へ
(色と産地による見分け方)

陰性食品	陽性食品
緑茶	紅茶
白ワイン	赤ワイン
ビール	黒ビール
白身の魚	赤身の魚
脂身の肉	赤身の肉
緑の葉野菜(レタスなど)	根菜(ごぼうなど)
南の果物(バナナ・グレープフルーツなど)	北の果物(りんご・さくらんぼなど)

冬野菜は体を温める

昔から「冬野菜を食べると体が温まる」と言われます。冬野菜のネギやニンジンなどには血行を良くするビタミンEや血管を強くするビタミンCが多く含まれているからです。

ネギや生姜などの辛みには、血行を良くしたり発汗を促す働きがあります。

特に生姜には、前述の他に血管を拡張させるジンゲロールという成分が豊富に含まれています。血行が良くなると新陳代謝が盛んになることで体がポカポカしてきます。

手軽にできる生姜紅茶(生姜の絞り汁を小さじ1~2杯。好みによって蜂蜜や砂糖を入れる)は、冬のティータイムにお勧めです。



根菜類の利尿作用で体を温める

山芋に含まれるサポニンや、ゴボウに含まれるイヌリンという成分には、高い利尿作用があります。体に余分な水分が溜まっていると体を冷やすもとです。

その他にも、ゴマ、納豆、大豆などにも体を温める成分が多く含まれています。

