

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



2016 Spring

お元気ですか？

ウォーキングを始めてみませんか？

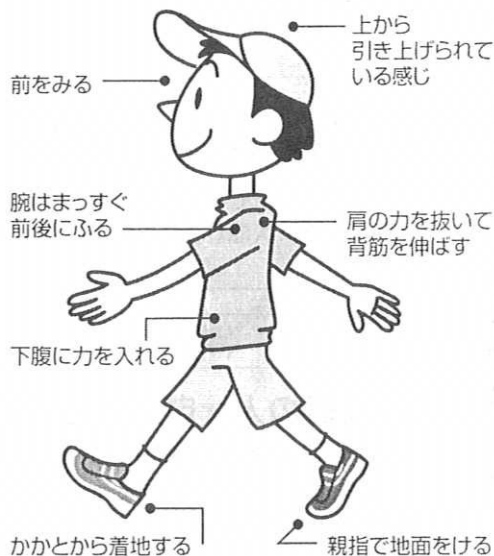
春です。体を動かすのに最適なシーズンの到来です。そこで、おすすめしたいのが「ウォーキング」です。こまめに歩くと1日のエネルギー消費量を効果的に増やすことができ、効率よく体脂肪を燃焼することができます。コツコツ歩く機会をつくって、日常生活で運動をする習慣をつけていきましょう。



正しい歩き方で
効果をアップ

同じ距離を歩いても、正しい歩き方をするのとしないのではエネルギー消費量が違ってきます。また、正しい歩き方をするとうるへの負担が少なく、疲れにくくなります。歩くスピードは、少し息がはずむくらいのニコニコペースが効果的とされています。ムリのない範囲で正しい歩き方や効果的なペースを心がけてみましょう。歩くことには生活習慣病を予防・改善したり、ストレスを軽減するなどのうれしい効果もあります。

正しい歩き方の基本



心地よい日差しのなか、新緑ウォーキングを楽しもう！



春から初夏にかけてはポカポカ陽気が続き、草木の緑もいっそう鮮やか。せつかくですから、野山や田園地帯を歩く「新緑ウォーキング」を楽しんでみてはいかがでしょうか？

ハンドサイズの植物図鑑やルーペなど観察グッズを持参すれば、自然のなかで自生している草花などを観察することができます。歩くことに何かをプラスして、季節ごとの楽しみ方を見つけていきましょう。



ストレスを
コントロールして
元気な春に!

自分にあった ストレス解消法を 身につけよう

春は
ユウウツな
季節!?

春は、職場の異動や転勤にともなう環境の変化などにより、なにかとストレスがたまりやすいシーズン。過剰なストレスが長く続くと、誰もが心や体に不調をきたす危険性があります。

ここで大切なのは、ストレスが過剰になる前に、それを自分にあったやり方で解消することです。今回で紹介する方法をヒントに、心の疲れを吹き飛ばしましょう。



まずは 自分のストレス度を *Check!*

ストレスについてあれこれ悩む前に、ここで自分のストレス状態(=ストレス度)をチェックしてみましょう。

〈判定〉

0～1個の人 自分を見つめ直そう

これだけチェック数が少ないのは、かえって不自然。自分の人間性を抑圧しすぎてはいませんか? 自分の内面を見つめ直してみる必要があるかもしれません。

2～4個の人 適正レベルです

あなたは正常な精神状態と考えられます。適度に人間的な感情があり、自分や周囲に対して自然に振る舞える、ストレス解消の上手な人でしょう。

5～7個の人 ストレス過剰気味

かなりストレスがたまっているようです。しかし、あまり心配しないでストレス解消を心がけてください。1～2カ月様子をみて、もう一度テストしてみましょう。

8個以上の人 医師に診てもらおう

ここに該当したとしても、必ずしも心の病気というわけではありません。しかし、ストレス解消に努めるとともに、一度、専門医に診てもらったほうがよさそうです。

(☆最近、次のような症状はありますか。)
(当てはまるものに☑をつけてください。)

- ☐ ①何に対しても興味がわかなくなってきた
- ☐ ②いつも何かに失敗しないかと、心配で仕方ない
- ☐ ③人に会うのが面倒で、ひどくはにかんだり、神経過敏になっている
- ☐ ④いつも劣等感に悩まされている
- ☐ ⑤自分の思うようにならないとカッとする事が多くなった
- ☐ ⑥いつも緊張感があって、イライラすることが多くなった
- ☐ ⑦すぐにまわりに気が散って、落ち着きがなくなった
- ☐ ⑧細かいことをいろいろと心配するようになった
- ☐ ⑨自分の身の回りでおこる出来事のすべてが不平不満の種になる
- ☐ ⑩このところ憂うつで、気分が沈みがちだ
- ☐ ⑪人前で赤面したり、こわばったりするときがある
- ☐ ⑫何か恐ろしい考えがいつも頭に浮かぶ
- ☐ ⑬ときどきボカンとしてしまい、考えがまとまらない
- ☐ ⑭クヨクヨと考え込むことが多くなった
- ☐ ⑮ノドが詰まるような感じをよく覚える
- ☐ ⑯胸や心臓が押さえつけられる感じがする
- ☐ ⑰このところ食欲がない
- ☐ ⑱肩や首筋が凝る
- ☐ ⑲疲れてぐったりすることが多くなった
- ☐ ⑳このところ寝つきが悪かったり、眠りが浅い

☑の合計

個

〈マッスル金山の貯筋のススメ NO54〉

歴史的少雪のため除雪作業をする必要がなく、汗をかかない日々に強制デトックス坂戸山！東京スカイツリーや弥彦山と同じ高さの634m。

大河ドラマで更に脚光を浴び、1年中登る人があとをたちません。初心者から上級者まで工夫次第で誰でも楽しめます。

低い山なので簡単だと思われがちですが、かなりの急勾配なんです。アスリート登山者は30分かからずに往復します。初心者には登り1時間30分、下りに40～50分を覚えておくに嫌にならないかもと伝えています。プレーキをかけながら下ってくると必ず筋肉痛になります。下り方を習うと翌日が楽です。普段筋トレをしている人は、この下りで差が出ます。僕も練習の一環として登るのですが（冬は大量に汗をかきたい時）登りは、毎回キツイです。（笑）楽になりません！その分、下りは大好きです。80kgを超える瞬発系の筋肉は、持続的な登りには向きませんから、ずっと息が切れてます。絶対に急げません。しかし、下りは筋肉が反応してくれるので、人がいない時に限り、10分かからずに降りてくる事が出来ます。体力に自信がない人や、あまりにも苦しいと嫌になるだろうと諦めかけている人は、まず、2合目まで登ってみましょう。鳥居がありますから、そこからの素晴らしい景色を見に頑張ってみて下さい。週に1～2日目標に山トレーニングです。調子の良い時は3合目（標札があります）までとかしながら距離置を伸ばします。植物達の変化や鳥の鳴き声、空気の違いが楽しめるはずですよ。



この号の出る季節は桜が美しいはずですよ。途中まででいいんです。競走ではありません。続けると身体の中の循環が良くなり、筋肉もつくので健康になります。減量にも効果的です。（ただし山に慣れてしまうと身体が適応し現状維持になります。そして、美味しくご飯や、お酒がススム事により太るなんて事もありますので気をつけて下さいね。）

「何故登るのか？」山は哲学です。明確な答えはありません。心と脳が喜びます。苦しくなったら、只ひたすら1歩ずつ前へ足を出す事に集中して下さい。いつのまにか、山頂へたどり着いているかもしれませんよ。途中で止めるのも勇気がいります。でも、山は逃げたりしませんから、何度でもチャレンジして下さい。知らない人に挨拶するのも気持ちいいし、途中で食べるおにぎりも美味しい。汗をいっぱいかいたら、ただの水も最高の1杯に感じます。皆さんも心身共にリフレッシュをしてみませんか？

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

What do you know?

メンタル

セロトニン不足を招く食生活CHECK!

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ ダイエットしている
- ☐ 好き嫌いが多い
- ☐ 果物や野菜はあまり食べない
- ☐ 甘いお菓子や飲料水をよくとる
- ☐ ごはんやパンなど、炭水化物の摂取を控えている
- ☐ 魚や肉はあまり食べない
- ☐ よく噛まずに食べる
- ☐ コンビニ弁当やファストフードをよく食べる



当てはまる項目が多いほど、セロトニン不足を招きやすいといえます。早めに見直しを!

私たちの心の状態は、脳内の神経伝達物質のバランスにも影響されます。そのひとつ「セロトニン」には、ストレスをコントロールする作用があり、不足するとうつ病などにかかりやすくなるといわれています。

セロトニンの材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸(たんぱく質)です。体内では合成されないため、大豆や赤身の魚などの食品から摂取する必要があります。そのため、偏った食事

食生活の乱れはうつ病を招く

セロトニンを増やす食事でストレスに強くなる!

うつ病対策としても注目される「セロトニン」という脳内ホルモンは、食事でも増やすことができます。そのポイントを紹介します。

やダイエットでトリプトファンが不足すると、セロトニンを十分につくることができなくなるのです。

しっかり噛むメニューでセロトニンの分泌を活性化!

脳がセロトニンを分泌するためには、トリプトファンを摂取するだけでなく、太陽の光を浴び、「リズム運動」を行うことも大切です。ウォーキング等の運動だけでなく、「しっかり噛むこと」も立派なリズム運動のひとつ。最近はやわらかい食べ物が多く、よく噛むことが少ないため、毎日の食事で意識して噛む習慣をつけましょう。

セロトニンを増やす食事のポイント

1 セロトニンの材料となるトリプトファンを多く含む食品をとる

トリプトファンは次の食材に豊富に含まれています。少量ずつでもいいので、毎日バランスよく食べましょう。

甘いもののとりすぎに注意!

甘いものをとりすぎると、セロトニンの生成に必要な栄養素が糖質の吸収に使われ、セロトニン不足を招きます。



赤身の魚 まぐろ、かつお



2 しっかり噛んでリズム運動!

まずはいつもより5回多く噛むことから始め、ひと口30回をめざしましょう。玄米やスルメなど、噛みごたえのある食品を食べたり、固めのガムを長時間噛むのもおすすめです。

3 太陽の光を浴びる

窓辺や外で食事したり、ウォーキングするのもおすすめ。太陽の光の刺激で、セロトニンの分泌が活性化します。



豆類
大豆、豆腐、
納豆、みそ、
ピーナッツ



野菜
ケール(青汁)



果物 バナナ、アボカド



チーズ

What do you know?



健康知恵袋

薬の飲み方 基礎知識

正しい効果を得るために、また、思いがけない副作用を避けるためにも、正しい薬の飲み方の基本を理解しておきましょう。

1

お水で飲まないダメですか？

薬によっては、水なしで飲むと溶けずにそのまま排泄されたり、食道に引っかかって炎症を起こすこともあります。少し多めの水で飲みましょう。以前は一部の薬の成分がお茶のタンニンと反応してしまい、吸収されづらくなると言われていました。今は特に影響がないとされていますが、十分な水で飲むのが基本です。但し、トローチ・舌下錠・チュアブル錠（かみ砕いたり、唾液で溶かしたりして服用する錠剤）などは除きます。



いざという場合に問題がないように、
避けたい飲み合わせの中から一部をご紹介します。



【ジュース】…グレープフルーツジュースは、体の中で薬の分解を邪魔するので、薬の作用や副作用が強く現れることがあります。また、胃薬などの制酸剤は炭酸飲料の酸を中和してしまい本来の働きが弱くなってしまいますので、この飲み合わせも止めたほうが良いでしょう



【牛乳】…牛乳は薬の吸収を遅くし、一部の薬の成分がカルシウムと結合して吸収が非常に悪くなってしまいますので、避けたほうが良いでしょう。ただし、鎮痛剤など胃に刺激がある薬を飲むときに胃を保護する役目を果たすことがあります。



【アルコール類】…薬が効きすぎたり、逆に効き目が弱くなってしまったりと薬の作用に大きく影響を与えることがあります。アルコールで飲むことは絶対に避けてください。

2

薬を飲むタイミングがよくわかりません



1日何回かに分けて薬を飲むのは、効果を現すために、血液中に絶えず一定の濃度に成分が溶けている必要があるからです。しかし、1日何回か決まった時間に薬を忘れずに飲むのは、なかなか難しいことです。そのため、薬の飲み忘れを防ぎ、薬の副作用を軽減させるために有効な手段であることから、食事との関係で決められている場合が多いのです。

- ・食 前…食事の約 30 分ぐらい前を目安に服用してください。
- ・食直前…食事の約 10 分以内を目安に服用してください。
- ・食 後…食事の約 30 分後に服用してください。
- ・食 間…食事中に飲むと誤解されている方も多いのですが、正確には食事と食事の間に飲む薬です。食事の前、または食事の後 2 時間以内に服用してください。
- ・頓 服…指示された症状が出た時、必要に応じて服用してください。



お薬についてわからないことがありましたら、医師や薬剤師にご相談下さい。



おなかが
パンパンで
モヤモヤ
していませんか？

不調改善
エクササイズ



すきのポーズ

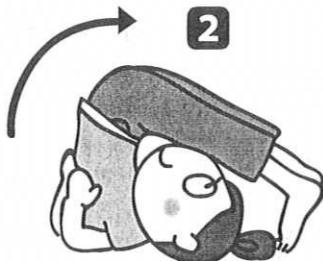
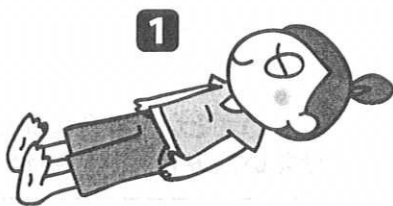
①手足をまっすぐ揃えて仰向けに

②息を吸いながら両足を90度の角度に持ち上げ、その後ゆっくり息を吐きながらさらにお尻を持ち上げつつ、爪先を頭前方の床につけて、両手で背中を支え、5～10回呼吸します。

息を吸いながら状態をゆっくりと

①の状態に戻します。

③目を閉じ全身の力を抜き、静かな深呼吸を繰り返してリラックス。



新たな気持ちでリフレッシュできる春ですが、反面、環境が変わることによって自分では気づかないうちにストレスがたまってしまふことも。ストレスを感じると、体の機能を司る自律神経のバランスが乱れてしまうため、ストレスは便秘の原因になりがちです。

そこで春にぜひ取り入れたいのが、手軽にできるヨガのポーズ。ヨガは体を動かすことで腸へ刺激を与えつつ、同時に意識的に呼吸すること、心と体のリラクセスに役立つからです。毎日の入浴後などに、ゆったりとした呼吸を意識しつつ、体を気持ちよく伸ばしていきま

環境の変化も便秘の原因に！

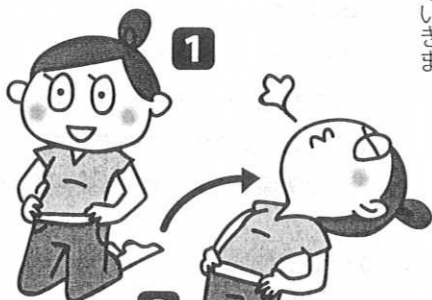
春は季節の変化や、職場での人の入れ替わりなど、環境が変わることも多い季節。そんな変化がきっかけになって、便秘を引き起こしてしまふことも…。体に優しい便秘対策で、お腹も心もスッキリ

ラクダのポーズ

①両ひざの間を軽く開けて、立てひざになります。両手を軽く腰に当てて息を吸い、お腹を軽く突き出すようにグッと腰を入れます。

②ゆっくり息を吐きつつ、手で腰を支えながら上体を後方に反らしていきます。気持ちいいと感じるところまで倒したら、ノドを伸ばしたまま5～10回ゆっくり呼吸をして、もとの状態に戻します。

③目を閉じ全身の力を抜き、静かな深呼吸を繰り返してリラックス。



しょう。
便秘対策の基本は、水分や食物繊維を十分にとる規則正しい食生活と、運動。また、腸内環境を整える善玉菌を増やす食品をあわせてとると更に便秘解消効果が高まります。





朝方のまぶたのむくみは腎臓の疲れのサイン



冬にたまった老廃物の排せつで、春先の腎臓は疲れ気味

春は体の新陳代謝が活発になる季節です。冬のあいだは活動量が落ちて汗もかきにくいと、体に老廃物をため込みがち。暖かくなると服を脱ぐように、体内の老廃物を体外に排出しようとして。その中心を担っているのが腎臓です。

腎臓は血液をろ過し、老廃物などを尿とともに排せつしていますが、老廃物が多くなりがちなの時期は負担も大きくなり、腎臓が疲れやすくなります。

その影響が現れやすいのが「まぶた」です。起床時にまぶたがむくんでいたり、寝不足や過労でもないのに目の下にクマができていたりするときには、腎臓の疲労が疑われます。



根菜類をしっかりと、よく歩いて下半身の血流アップを

腎臓の働きを助けるために、食事で積極的にとり入れたのが根菜類。特におすすめしたいのが、ごぼうとやまいもです。ごぼうに含まれるイヌリンという成分には腎臓の働きを助け、老廃物の排せつを促す働きがあります。また、やまいもの粘り成分には、腎機能を高める作用があります。

一方、たんぱく質の多い食品は体内で利用されるときに

尿酸や尿素などの老廃物が生じます。ですから肉などをとり過ぎると老廃物が増え過ぎ、腎臓の負担が大きくなり、疲れやすくなるので控え目に。また、体操やウォーキングなどの軽目の運動で血流をよくすることも有効です。

ただし、まぶたや顔全体、手足のむくみが続くときや、疲労感が抜けないときは、すでに腎臓の病気にかかっている可能性があります。速やかに診察を受けてください。



思いあたる人は要注意！

朝方のまぶたのむくみ、目の下のクマやくすみ（寝不足以外で）

●その他の症状……乏尿または多尿

春になると何となく疲れやすい、手足がむくむ…。こんなお悩みはありませんか？

季節の
変わり目の
体調不良にも！

全身マッサージで
リフレッシュ！

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」

全身医療マッサージ「ロイヤルクラウン」は、脊椎を中心に首⇒背中⇒腰⇒大腿⇒ふくらはぎまで、全身を気持ちよくマッサージします。全身の血行が促進され、筋肉痛や足の疲れだけでなく、背中の痛みや腰の痛みなども楽になり、気分がスッキリするのが実感できます。ちょっと疲れたかな、と思ったら、早めのリフレッシュをおすすめします！



2016 Spring

7つのロコモチェック!



季節の健康
topics

- ☐ 1つでも当てはまれば
ロコモ予備群です!
- ☐ ロコモティブシンドロームは徐々に進行することから、自分で気づくことが重要です。次のようなことに心当たりはありませんか?
- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりの状態になったり、そのリスクが高い状態をいいます。社会の高齢化に伴って注目されています。

いつまでも健康に…

ロコモ予防

「歩ける力」を維持しよう! ロコモ予防運動

ロコモティブシンドロームは骨・筋肉・関節・椎間板の働きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、無視せず対応策をとることが重要です。

「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモティブ

シンドロームが重症化してしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組み、「歩ける力」を生涯維持することが大切です。

1 タオルつかみ

- ① いすに座り、床にタオルを敷く。
- ② はだしの足をタオルの上にのせ、指の力でタオルを引き寄せる。

POINT!

- ・足の指は開かないように。
- ・簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等を置いて負荷を増やす。
- ・左右5分ずつ。



2 足上げ

- ① 横になり、下の足は軽く曲げる。
- ② 息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③ 上げた姿勢を5~10秒保ち、息を吸いながらゆっくりおろす。

POINT!

- ・足は高く上げすぎないように(腰より少し上)
- ・左右20回。



編集後記

春です! 水はぬるみ、野山は芽吹き、自然は活発に動き始めています。街行く人々は軽やかでないでちが目立つようになりました。でも、暖くなったからといって油断大敵です。この季節につきものの激しい気象変動は、体調を崩したり持病を悪化させかねません。緩みがちな気を引き締め、冬にも増して健康管理に注意して元気に過ごしましょう。

