

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

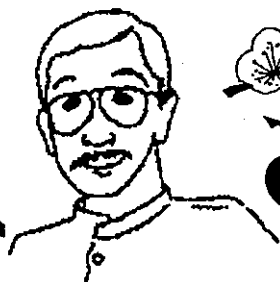
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00-17:30	○	○	○	/	○	/

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

迎春



お元気ですか?

健やかで明るく楽しい一年に!

明けましておめでとうございます。

新しい1年のスタートです。年の初めに健康計画を立ててみませんか? 「早寝・早起きをする」「ウォーキングを始める」「標準体重に近づく…」など、1年間頑張れそうなことを目標にしてみましょう。

来年の今頃には、当院の患者さん全ての人が「前の年

よりも、健康になった!」といえるよう、健康づくりの輪が当院から広がっていくことを願っています。

しかし、毎年「今年こそ!」と思いつつ、三日坊主になってしまう方も多いのではないのでしょうか。「今年こそ」は、そうならないよう、あまり敷居の高くない、身近なことを考えてみましょう。たとえば、次のような感じです。

生活リズム

- 午前0時までには寝る。
- 休みの日も同じ時間に起床する。
- 休日の昼寝は30分以内にする。



食事

- 食事に15分かけて、ゆっくり食べる。
- 野菜や汁物を先に食べる。
- 揚げ物・油っこいものは毎日続けては食べない。
- 男の手料理にチャレンジする。



趣味

- 一日30分は「わたしの時間」を確保する。
- 趣味のための小銭貯金を始める。
- 笑えることを探す。
- 月に1冊本を読む。



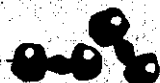
減量

- 毎朝、体重計に乗る。
- おやつは、午後6時までに食べる。
- おまんじゅうは1個までにする。



運動

- 姿勢よく歩く。
- 寝る前にストレッチする。
- 家事は大事な運動のチャンスと考える。



例えば、Aさんの場合

- ★自分のための休暇をとる。
- ★じっくり本を読む。
- ★野菜を意識して食べる。
- ★天気の良い日はウォーキングする。



健康づくりの主演は
あなたです!



さて、あなたの場合はいかがでしょうか? どんなに些細な目標でも、「できた」という喜びは大きな支えになります。健康は、かえがたい宝物です。それを手に入れるのも、手放すのもあなた自身。今年一年、自分のため、家族のために健康づくりに励みましょう。

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。私にとって本を読んでいるときが一番こころ安らぐ時間です。

本はどこにでも持ち運びができ、読みたいときに開いて物語の世界に入ることができます。そんな手軽さから、私は鞆の中に1冊は本が入っています。

本を読む中で好きな作家さんと出会えたり、好きな本のジャンルがわかり読みたい本の幅も広がると思います。

本を読む習慣がない方も一度1冊の本を読破してみてください。本の面白さに気付くはずですよ。オススメの本があったら私に紹介してください！楽しみにしています。

今年もよろしくお願いいたします。

【看護師：南雲 麻未】

明けましておめでとうございます。今年も皆様と一緒に、新しい年を迎えられたことに喜びを感じています。

去年は、リオオリンピックでの日本人の活躍に感動し、盛り上がった年でした。そして引き継いで2020年の東京オリンピックという大きな目標に日本全体が注目し活気づいているように感じます。私自身もテレビ観戦だけではなく、現地でオリンピックを体験したいなあと考えています。私には2人の子供がいるのですが、衣食住のお世話をしあげれば、あとは自分自身の意志と判断で行動出来る年齢に成長しました。自分自身も節目の年齢を迎え、自然に自分のことを考える気持ちの余裕ができてきたように感じます。今一番に大切に思うことは健康です。毎日体の調子は違います。体調管理に気を付けて仕事、家庭生活が送れることを願って、毎日生活したいと思います。

【看護師主任：山口 亜矢子】

新年あけましておめでとうございます。

無事に新年を迎えることが「ありがたい」と思います。最近は年齢を重ねることにおとろえていく体力に不安を感じています。そこで今年は日常生活で無理せず続けられる「ながら運動」を実践していこうと思っています。家事をしながら、歩きながら、など地道に続ける事で、元気に過ごしていきたいと思います。

どうぞ、今年もよろしくお願いいたします。

【看護師：芳川 喜美子】

新しい年明けですが、夏生まれの私は寒い冬は苦手です。それでも子供達が小さい頃は、毎週のようにスキーに連れて行ったものです。今年の目標は決まりましたか？毎年思いはあっても行動に移せないでいます。私は音楽が好きですので、最近の感動コンサートを紹介します。

①パンノートマジック → ドラム缶を叩いたのが始まりのスティールパンという楽器です。

②明大マンドリンクラブ → 最高です。

③ハンドフルート → 楽器を使わない手だけです。

④口 笛 → 女性世界1位の口笛奏者。

⑤TSUKEMEN → ピアノ+ヴァイオリンユニット

私も休んでいた音楽活動を再開したいと思います。今年も元気で良い年で有りますようお願いしています。

【看護師：水落 恭子】

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。今年も、どうぞよろしくお願い致します。

皆さんには、趣味や好きなことはありますか？私には趣味という程ではありませんが、最近のお楽しみはスポーツ観戦です。と言っても残念ながらテレビを通してですが、冬季はフィギアスケートや駅伝を観る事が多いです。若い頃は全く関心がなかったのですが、ひたむきに頑張る選手の姿に熱くなります。お正月の箱根駅伝が楽しみです。いつか現地で応援したいと思います。

あとは戦国時代ものの番組が好きで、NHKの大河ドラマも好きです。2017年は「おんな城主 直虎」厳しい戦国時代を生き抜く女性が主役です。私も厳しい現代社会の荒波を乗り越えて前向きに頑張りたいと思います。

【看護師：原澤 道子】

あけましておめでとうございます。体調よくすごすために私が日々気をつけていることが3つありますのでご紹介します。

1つ目は「おいしく食べる」ことです。幸い何でもたくさんおいしくいただける胃腸を両親から授かりました。年齢を重ねた今は、体にいいものを適量いただくことが大切と知り、日々気をつけ食事を作っています。

2つ目は「体を動かす」ことです。ながらストレッチをはじめ、夜な夜な運動に出かけています。心地良い汗をかくとストレス発散になり気持ちのいいものです。

3つ目は「睡眠」ですが、実は苦手です。寝つきが悪く睡眠時間は十分とは言えません。子供の時うるさく言われる早寝早起きは、今になって大事な事だと痛感しています。3つとも基本的なことですが、生活習慣を整え、今年も体調よく皆様のお話をお伺いできればと思います。今年もよろしくお願い致します。

【事務：坂西 泰子】

新年あけましておめでとうございます。今年も一年がスタートしました。「あっという間に一年が過ぎてしまった」と言う事にならないように、充実した年にしたいと思います。

2～3年前より家庭菜園に興味を持ち、お花や野菜を作って楽しんでます。土に触れると心が落ち着く感じがして好きです。植える時期は、周りの畑が頼りになります。時には患者さんの会話から今の状況を知る事もあります。野菜は採れても採れなくても作る事は楽しいので、それでいいと思っています。

今年も周りの人から教えてもらい少しでも、多く収穫出来るように頑張ります。皆さま、良いアドバイスをお待ちしております。今まで作ったものは、きゅうり、プチトマト、なす、じゃがいもなど、虫がつかないようなものばかりです。どうぞよろしくお願いします。

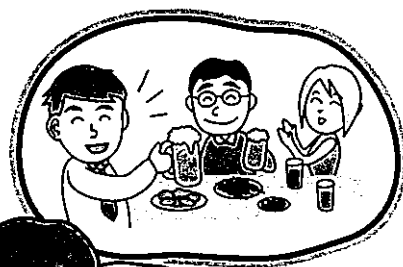
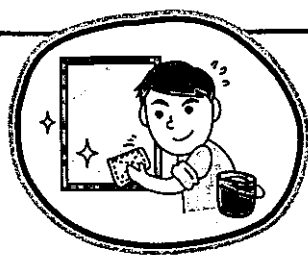
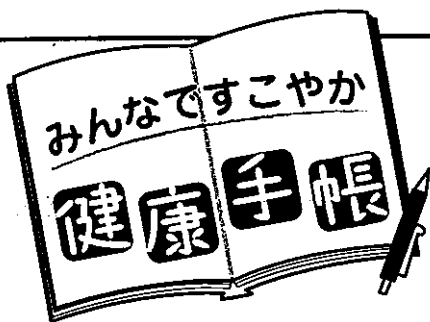
【主任：岡村 美重子】

あけましておめでとうございます。今年一年も健康管理に気をつけ、楽しく過ごせるようにしたいです。

私は写真を撮ることが好きで、普段からカメラを持ち歩くのですが、今はスマホもあり、いつでもどこでもサッと撮れるのでよく写真を撮っています。とは言っても写真を撮るのが上手いとか、カメラにすぐこだわっているというわけではありません。普通のデジカメです(笑)

元々は写真はあまり好きではなかったのですが、日々あっという間に過ぎてしまう時間を何かに残せるように撮るようになりました。スマホ等は手軽な分、マナーには十分注意しながら、今年一年も思い出に残る経験とともに、写真を増やしていきたいです。また、心身が健康で明るく仕事をしたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

【事務：佐藤 亜寿美】



疲労ストレス を解消しよう!

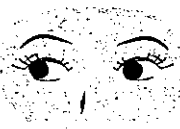
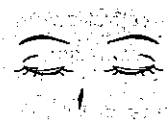


.....
年末から新年にかけて忙しい日々を過ごした方、そろそろ疲れがたまっていないか? また、風邪などで「からだのだるい」という方もいるのではないのでしょうか? 疲労もストレスのひとつです。疲れをため込まないことも心の健康を維持する上で大切です。
.....

（仕事の合間にできる） 疲労解消ストレッチ

目の疲れ

①目を固く閉じ
パッと開く



③視線を上に向け
る。次は下に

②視線を左に向
ける。次は右に



※①～③を5分間続ける

首の疲れ

①アゴに両手をあて、
アゴを上押し上げて
5～30秒静止



③右側側頭部に左手を
置き、頭を左下へ押
して5～30秒静止。
右手に変え同様に



②両手の指を後頭部
で組み、頭を下に押
して5～30秒静止



疲労も ストレスのひとつです

からだが疲れているとき、ささいなことにイライラしたり怒りっぽくなることはありませんか? 疲労もストレス要因のひとつなのです。「多少の疲れは気力でカバーする」などといいながら、無理して頑張り続けると、次第に心身のエネルギーが低下。からだのだるさが続くだけでなく気が滅入ってきます。

「疲れたな」と感じたら、早めに休養をとって心身のエネルギーを充電しましょう。また、ときには仕事の合間に小休止を入れましょう。心身がリフレッシュすれば、仕事の効率も良くなります。



食生活で疲労解消

栄養のバランスがとれた食生活を心がけることは、疲労への抵抗力を高める上での基本です。これにプラスαの対策としておススメしたいのがビタミンB1やパントテン酸、カルシウムが豊富な食品の活用です。ビタミンB1は、エネルギー源である糖質が体内でエネルギーに変化する

★ワンポイント・レッスン

『燃え尽き症候群』

一生懸命働いて成果が得られると仕事にやりがいを見出し充実感を味わうことができます。しかし、自分が持っている力以上に頑張っても期待した成果が得られないことがあります。このような状況下で起こりやすいのが、「燃え尽き症候群」です。

「燃え尽き症候群」とは身体的精神的エネルギーが燃え尽きた状態のこと。からだは疲労困憊し、憂うつな気分、無気力などの抑うつ症状が現れます。「燃え尽き症候群」を防ぐには仕事と休養のメリハリをつけることが大切です。

際に不可欠な栄養素。からだだけでなく、心の疲労回復にも役立つことから別名「モラルビタミン」と呼ばれています。

パントテン酸は、脂質・糖質・タンパク質の代謝に関わるビタミン。

また、ストレスを感じたとき、からだは副腎皮質ホルモンを作り、ストレスに挑む体制を整える副腎皮質ホルモンの生産を促してストレスへの抵抗力を高める働きがあります。

カルシウムは骨や歯の原料としてのみならず神経の興奮を鎮める働きがあります。

心の疲れを癒す 「自律訓練法」で心のストレッチ

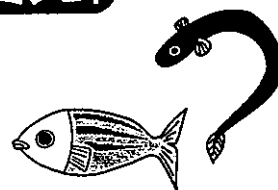
自律訓練法はドイツの精神科医シュルツ博士が開発したリラクセス法。「両手・両足が重たい」「両手、両足が温かい」など、6つの公式を唱えることで、ある種の自己暗示(催眠)にかけ、心身の緊張をほぐします。

日常的な心の疲労解消であれば、「両腕・両足が重たい」「両腕・両足が温かい」の二つの公式を唱えるだけでも充分です。一度トライしてみましょう。

ビタミンB1・パントテン酸 カルシウムが豊富な食べ物

ビタミンB1

豚のヒレ肉・もも肉、
うなぎ、カレイ、カツ
オ、エンドウ豆、
玄米ごはんなど



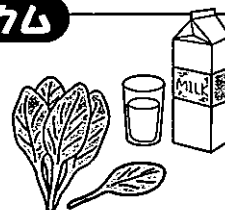
パントテン酸

牛・豚・鶏のレバー、納
豆、サケ、イワシ、
落花生、サツマイモなど



カルシウム

牛乳、チーズ、ワカサギ、
イワシ丸干し、小松菜、
チンゲン菜、がんもどき、
ひじきなど



自律訓練法 [重感・温感の訓練]

基本姿勢

※イスに腰かける場合

頭はやや
前に傾ける

両手は膝の上に
置き、指を軽く開く

背筋を伸ばす

椅子に深く
腰掛ける

膝を直角に
曲げる。
両膝の間は
こぶし1個が
入るぐらい開ける

両足は
床につける

準備

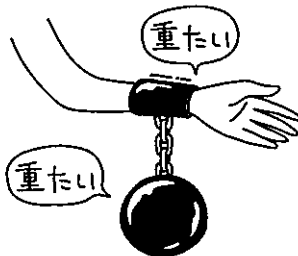
- ①肩を持ち上げたら力を抜いてストンと落とす。目を閉じて「気持ちがとても落ち着いている」と心の中でつぶやく
- ②両手をゆっくりと握りしめ、次にゆっくりと開く(2~3回繰り返す)
- ③大きく背伸びをして深呼吸し、静かに目を開ける

★ワンポイント・レッスン

いつまでも続く、激しい疲れに要注意!

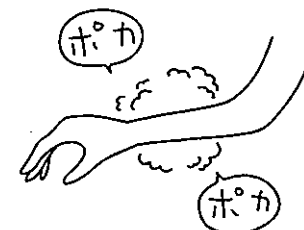
「慢性疲労症候群」をご存知ですか? 慢性疲労症候群とは激しい疲労感が持続し、微熱や喉の痛み、頭痛、筋肉・関節痛などの症状がある状態をいいます。

その原因は解明されていませんが、ストレスと深く関わっているとされています。思い当たる点がある人は、医師に相談しましょう。



重感訓練

- ①「右腕が重たい」と心の中でつぶやく。右腕に重さを感じたら、左腕、次に両腕、さらに右足、左足、両足へと暗示をかける。



温感訓練

- ①「右腕が温かい」と心の中でつぶやく。以下、重感訓練と同じ要領で暗示をかける
- ②準備の②③を行う



What do you know?

インフルエンザ・ノロウイルス

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節です。どちらも感染力が強く、重症化する恐れのある感染症です。しっかり予防して、健康な毎日を過ごしましょう！

爆発的な感染力に要注意！



インフルエンザは大きく分けてA・B・C型の3つに分類されますが、とくにA型は毎年多くの人が感染しています。また、症状が現れるまでの潜伏期間中に気付かずに出外し、周囲の人にうつしてしまうということも、流行の背景となっています。

また、インフルエンザと同時期に流行するのがノロ

ウイルスによる食中毒です。食品から感染するほか、感染者の吐しゃ物などからも感染し、発熱や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。インフルエンザとノロウイルス、どちらも健康な人は軽症ですむこともありますが、抵抗力の弱い子どもやお年寄りは重症化の危険性もありますので注意が必要です。

インフルエンザ・ノロウイルスを撃退！

インフルエンザ 予防ワクチン

インフルエンザの一番の予防法は予防接種を受けること。感染後の発病を抑え、重症化防止にも効果があるといわれています。しかし、効果が現れるのは接種後2週間程度からで、効果が持続するのは5カ月間程度です。そのため、毎年流行前に接種することが重要です。



ノロウイルスは熱に弱い

ノロウイルスに有効なのは加熱による殺菌で、一般的に85℃以上の温度で1分以上加熱するのがよいとされています。

しかし、食品によってその条件は異なりますので、不安な場合は加熱温度・時間を十分にとりましょう。

また、アルコール消毒は効かないとされているので、調理器具にも加熱による殺菌が必要です。

手洗いの徹底編

家に帰ったらまず手洗いと、うがい。インフルエンザとノロウイルス、どちらにも有効な基本的対策です。

石けんを十分に泡立て、指の間や爪の中、手首まで洗い、うがい薬を使って、しっかりとうがいをするようにしましょう。



感染してしまったら…

すぐに医療機関を受診

発熱や咳、下痢などの症状が出たとき、それがただの風邪なのか、インフルエンザやノロウイルスによるものなのかは、自分で判断することはできません。

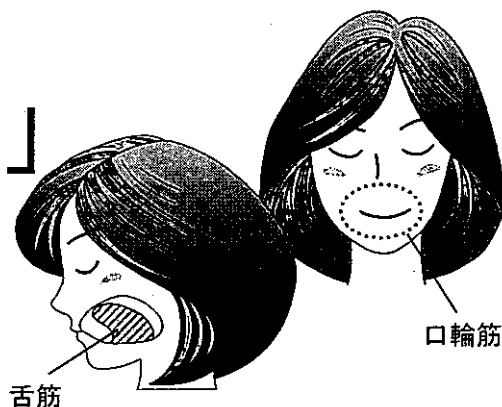
安易な自己診断をせず、すぐに医療機関を受診し、医師の指示のもと早く確実に治しましょう。



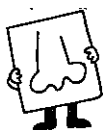
What do you know?

口呼吸をなおす 「あいうべ体操」

無意識のうちに口で呼吸をする「口呼吸」になっている人が増えています。呼吸は本来、鼻でするもの。口呼吸は健康にさまざまな悪影響を及ぼします。特に、冬場は乾燥する季節。この時期の口呼吸は、風邪を引く可能性をいっそう高めてしまいます。「あいうべ体操」を習慣にして、口呼吸を鼻呼吸に戻しましょう。



口から吸う空気は
キケンがいっぱい？！



鼻は呼吸器の一部で、空気中の細菌やウイルス、大気汚染物質などを取り除く空気清浄機のような機能があり、体内に異物が侵入するのを防いでいます。また、鼻に入った空気を適度に加湿・加温して、のどや肺に乾燥した空気や冷たい空気が入らないようにしています。のどが乾燥すると、のどにある異物侵入のバリア機能が低下、冷たい空気が肺に入ると、体を冷やす要因になります。

一方、口は消化器の一部なので、鼻のような異物侵入のバリア機能はありません。また、口呼吸をすると口の中が乾燥して唾液が減り、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。



口呼吸の原因は
口や舌の筋肉の衰え



口を閉じたり、すぼめたりする口輪筋や、舌を動かす舌筋が衰えると口が開きやすく、口呼吸をまねきます。とくに舌筋が衰えると舌が下がり、口を閉じた状態が維持しにくくなるため、口が自然に開いてきます。

口輪筋や舌筋が衰えるおもな要因は、「加齢」です。また、口をポカンと開けるクセがある人やため息をよくつく人、たばこを吸う人も要注意。口が開いて舌が下がっていることが多く、それが口輪筋や舌筋の低下につながります。

口呼吸を鼻呼吸に戻すためには、口輪筋と舌筋を鍛えることが大切です。

口呼吸の改善に「あいうべ体操」

「あ」「い」「う」「べ」の4つの動作を1セットとして、1日に30セットを目安に行います。

あ



①「あー」と口を大きく開く。

★口が楕円形に開くようにイメージし、のどの奥がみえるまで大きく開く。

い



②「いー」と口を大きく横に開く。

★前歯がみえて、ほおの筋肉が両耳のわきに寄るぐらい横にグッと大きく開く。

う



③「うー」と口を強く前に突き出す。

★くちびるをとがらせて、思いっきり前へ突き出す。口の周りの筋肉をしっかり収縮させる。

べ



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

★舌を思いっきり出し、先端まで伸ばす。舌のつけ根が歯にあたって少し刺激を感じるぐらい。

「あいうべ体操」は、口輪筋と舌筋を鍛える簡単で効果的なトレーニング。「あ」「い」「う」の口の動作をしたあと、舌を「べ」と出します。「あ」「い」「う」はいずれも口輪筋を鍛える動き。「べ」は舌筋を鍛える動きです。「あいうべ体操」をつづけていると舌が正しい位置におさまるようになり、口呼吸を鼻呼吸に戻すことができます。

〈マッスル金山の貯筋のススメ NO57〉

筋肉を本格的に付ける場合は、かなり厳しい重量を休憩を短く限界を少し越える位に鍛えます。この時に筋肉の繊維が壊れ、それを修復する過程で筋肉の耐える力（筋肉の増量）が起こり成長します。しかし血液中にアミノ酸（蛋白質等）が準備されていない場合、修復する材料が無い事から、現在付いている筋肉を再合成して、何とかしようと細胞が働いてしまいます。これでは無駄な努力になってしまいます。よって普段の食事とトレーニング後の補給がとても大切になります。「トレーニング3割、食事7割で考えなさい」と先駆者達が言っていた理由が分かります。これらは挑戦と失敗を繰り返し修正されてきた経験にもとずき残ってきた知恵です。

昨年これを大隅教授が実証し「ノーベル医学・生理学賞」を受賞されました。「オートファジー」（自分を食べる）→蛋白質が体内で足りなくなると、自分の細胞を分解して再利用する仕組みを実際に発見したのです。これから病気の治療などに役立つことになればいいですね。

沢山の時間を費やして鍛えた身体に、科学的根拠が備わる事で更なる自信を持って指導したり、良いパフォーマンスを披露出来る選手が増えると思います。すごく頑張っても筋肉が付かなかったり、疲労がとれない人は食事や休養についても考えて欲しいです。目に見えない所でいろいろな事が起こっています。そんな時こそ指導者に頼って下さいね。

いつか簡単に身体の状態を測定出来る機械が出来ると助かりますが、寝相は良い方がほめられますが、良い人ほど腰痛になり易いそうです。（ある大学が研究し実証しました）基本的に人は動く（循環する）生き物です。エコノミークラス症候群や、寝たきりも同じ姿勢で固定されるがゆえに起こると考えられます。出来るだけ寝返りしても良い環境をつくるか、寝る前に軽く身体を動かすようにするだけで痛みから解放されます。あまりちゃんとしなくても元気に暮らしていけそうですね。

真面目に人の話を聞いていても、あくびがしたくなります。相手に失礼になると思い我慢すると更に脳が酸欠になり、集中力が落ちます。時と場合によりますが、あくびも身体が必要とする現象なのです。いろいろな事が形式上正しいと伝わり、何故そうなるか検証しなくてはならないようです。腹八分目とか季節の旬を食べるとか、乾布摩擦、散歩など昔から何となく良いとされている事が塩梅がいいようです。

「一人一人に合った適当を見付けて下さい。」普通の幸せを感じながら、今年も皆さんと歩んでいきたいと思っております。

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