

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



2017 Spring

お元気ですか？

春野菜のパワーで元気になるっ！

暖かい春に向けて、体が調子を整え始める季節になりました。気候の変化やアレルギーなどで体調を崩しやすいこの時期、体の免疫力を高めてくれる旬の食べ物を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

春野菜の「苦み」と「香り」で免疫力アップ！

春になると体がだるく感じられたり、たくさん寝ても眠かったり、肌荒れやアレルギーの症状が出やすかったりする方はいませんか？

このような症状は、冬の間に体にたまった老廃物をからだの外に出そうとしているためであり、また、環境の変化にうまく対応できていないサインでもあります。

昔から「春の皿には苦みを盛れ」といわれ、苦いものを食べると体によいとされています。

春野菜は、寒さが厳しい時季に、栄養を蓄え続けて、害虫から身を守るために苦味成分(植物性アルカロイドやポリフェノール)をじっくりとためこんでいます。

冬眠から目覚めたクマはすぐに「ふきのとう」を食べて身体を目覚めさせるという話もあります。事実、苦味の元となる植物性アルカロイドには、腎臓の働きをよくして新陳代謝を促し、老廃物を体外に排出させる作用があるので、決して根も葉もない話ではありません。

このように春野菜の「苦み」や「香り」は、冬のカラダを目覚めさせてくれます。また、新陳代謝を促して活性酸素(体のサビ)をとりのぞき、シミやシワ、動脈硬化やガンを予防して老化を遅らせる働きがあります。さらに、ビタミンA(カロテン)、ビタミンB群、ビタミン

Cを含むものが多く、紫外線対策や、風邪予防となるほか、アレルギー、花粉症、眼の炎症に関わる粘膜を強くして症状を抑えてくれます。

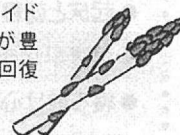
春キャベツ(ビタミンCやU)

胃腸の調子を整え、風邪予防にも効果的です。生の葉を1~2枚(100g)食べると、1日のビタミンC必要量の半分を摂取できます。



アスパラガス(ビタミンB1、B2)

穂先にフラボノイドの一種、ルチンが豊富に含まれ疲労回復に役立ちます。



菜の花(ビタミンC、Ca、鉄分、葉酸)

ビタミンC含有量は野菜の中でもダントツでほうれん草の3倍以上、βカロテンはピーマンの5倍以上。



タケノコ(食物繊維、カリウム)

便秘を解消し、コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出。糖尿病の予防にも効果があります。

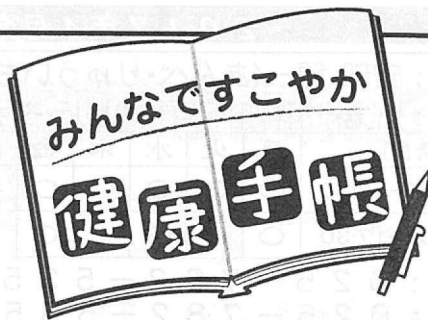


ふきのとう

(カリウム、鉄、食物繊維)

苦味が新陳代謝を促進します。





ストレス耐性を高めよう



春は、ストレスの多い季節です。卒業、進学、昇進、異動、転勤といった自身とその周辺の大きな変化が、気づかぬうちに心身への強いストレスとなっていることがあります。しかし、同じストレス要因に直面しても、ストレスを強く感じる人とそれほど強く感じない人がいます。これはストレス耐性、つまりストレスへの抵抗力の違いで、生活習慣や性格、考え方のクセなどが関係しています。



質の良い睡眠や食事、運動がストレスに負けないからだをつくる

寝不足だとイライラしやすい経験は多くの人にあるはず。夜更かしや偏った食事……などの生活習慣の乱れはストレス耐性を低下させるため、普段から健康的な生活習慣を心がけましょう。

最も大切なのは、質の良い睡眠をとって心身の疲労を回復させること。そのために有効なのは早寝早

起きの朝型生活です。栄養バランスの良い食事を規則正しく食べ、朝食を抜かないこともストレスに負けない体をつくる上で欠かせません。また、お酒の飲みすぎや運動不足は心を不安定にし、睡眠の質を低下させるため注意しましょう。

ストレス耐性にはその人のライフスタイルも大きく関わっています。仕事中心で趣味や変化のない生活を送っていると気持ちが切り替えにくく、ストレスをうまく処理できません。

1

質の良い睡眠をとる

- 起床と就寝の時間を一定にする。
- 早寝早起きを心がけ、朝起きたら太陽の光を浴びる。
- 寝る前は心身をリラックスさせる。
 - ・ めるめのお風呂にゆっくり入る。
 - ・ ストレッチなどで心身をほぐす。
 - ・ 脳や体を覚醒させる食事やお酒、コーヒー、喫煙、パソコンやスマホ、考えごとなどは控える。
- 寝つけない時はムリに眠ろうとせず、ゆったりとした気持ちで目を閉じておくか、一度ふとんから出る。

2

栄養バランスの良い食事を規則正しくとる

- 主食、主菜、副菜が揃ったバランスの良い食事をとる。
- ビタミン・ミネラルを積極的にとる。
- 1日3回規則正しく食べ、とくに朝食は抜かない。
- お酒は適量を楽しく飲む。

3

運動習慣や趣味を持つ

- スポーツをしたり、趣味に没頭する時間を持つ。



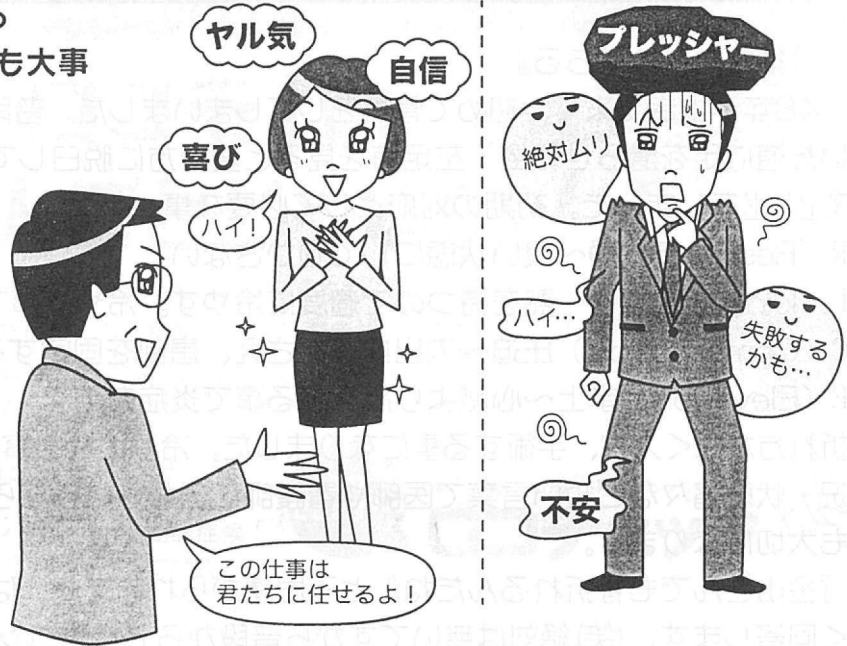
自分の考え方のクセや性格を知っておくことも大事

ストレス耐性は、ものごとをどう受け止めるかにも影響されます。たとえば、仕事を任されたとき「頑張ろう!」と思うか、「ムリ!」と思うかでストレスの感じ方は全く違うからです。

受け止め方はその人の考え方のクセに大きく左右されます。また、「几帳面」「神経質」などの性格は、ストレスに弱い傾向があります。

考え方のクセや性格は簡単に変わるものではありませんが、自分にストレスを感じやすい考え方のクセ

や性格があることを知っていれば、行動を見直したり、考え方を修正してストレス耐性を高めることができます。



ストレスを感じやすい性格

几帳面・神経質

完璧主義

ガンコ・こだわりが強い

周囲に気がつかいすぎる

対策

力を入れる部分と他人に任せて良い部分を見極めたり、ものごとの優先順位をつけるなど、状況に応じてやり方や考え方を柔軟に変えてみる。

対策

たまには他人よりも自分の気持ちや考え方を優先してみる。

ストレスを感じやすい考え方のクセ

すべき思考

「こうすべき」という価値観が強く、自分や他人に対して柔軟な対応ができない。「ああすべきだった」と過去を思い出してよく後悔をする。

結論の飛躍

相手の心を読みすぎたり、ものごとを先読みすぎて「嫌われているかも」「自分はもうダメだ」などの悲観的な結論を出す。

拡大解釈・過小評価

自分の欠点や失敗を大げさに考え、長所や成功を小さく評価する。この極端なケースが「白黒思考」で、些細なミスを完全な失敗と考えたりする。

心のフィルター／マイナス思考

悪い面ばかり目につき、よい面が見えなくなったり(心のフィルター)、なんでもないことや良いことまで悪い方に解釈する(マイナス思考)。

対策

こういう考え方をしていることに気づいたら、「本当にそうなのか?」「絶対なのか?」「ほかの考え方はできないのか?」「良いところ・できているところはないのか?」と自問し、バランスの良い考え方を身につけていきましょう。



〈マッスル金山の貯筋のススめ NO58〉

『猿も木から落ちる』

48年半生きて来て、初めて骨折をしてしまいました。普段通りに歩いていると、凍りついた道に足を滑らせ転倒！左足首を見ると変な方に脱臼している感じです。元に戻して家でRICEをしました。初期の対応として必要な事。

R (Rest) 安 静～良い状態にして動かさない

I (Icing) 冷やす～熱を持つので適度に冷やす。冷やす事で痛みを和らげる。

C (Compression) 圧迫～内出血をおさえ、患部を固定する。

E (Elevation) 挙上～心臓より高くする事で炎症を防ぐ。

折れ方が悪く入院、手術する事になりました。冷静になる事は難しいのですが、Yの時の状況・状態痛々など短い言葉で医師や看護師に伝えられるならノートにメモをするなんて事も大切になります。

『金山さんでも骨折れるんだね』と不思議がられます。「はい。誰でも折れます」と明るく回答します。(笑)絶対は無いですから普段からトレーニングと準備をしてるのです。

例えば、筋肉量・体力が⑩の僕が、入院により2ポイント減った場合8からリハビリスタートになりますが、ポイント③が普通の人、1ポイントまで減ってしまい、元に戻すのに苦労してしまいます。高齢の方が転倒骨折して寝たきりになってしまう原因も貯筋と運動習慣の少なさかも知れません。

とにかく、なってしまった事はしょうがないので、反省したり、原因を追及したりして時間を使うのはもったいないので、いかに早く回復するか、以前より強くなるにはどうするか等を考えるようにします。具体的に、この骨がくっついて、この靱帯がしっかり固定され、1ヶ月後には歩いているぞと、良いイメージを繰り返し思い続けるとそれに近づけるようです。(実際に金山は成りました。) 普段から、貯筋を増やしている人はこんな時に恩恵を受けられるみたいです。

継続して運動していても、目に見える効果が無くなるように感じる時がありますが、今のうちにいざと言う時に成果が現れます。停滞して悩んでいる人も大丈夫ですから、自信を持って続けてください。

今回の事で、いろいろな人に助けて頂き、人は一人では生きてゆけず、いつも支えられているんだなあと感じました。この経験を今度は誰かの役に立てられるように精進します。



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

What do you know?



「ロコモ」は 人ごとじゃない！

働き盛り世代も
要注意！

「ロコモ」という言葉をご存知ですか？ 骨や関節・筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き世代にも増えていると言われています。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要になっています。

急増するロコモ・ロコモ予備軍

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム（運動器症候群）といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態をさします。現在、ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4,700万人いるといわれています。

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛り世代でも、運動不足などで体力・筋力が衰え、50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群と推定されています。特に、女性や肥満の人に多くみられます。

若いうちからの生活習慣でロコモ予防

ロコモの予防には、適度な運動習慣が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、骨や筋肉を丈夫にする栄養を積極的に摂りましょう。ロコモにならないことが、骨粗しょう症の予防にもつながります。

これ
できますか？

若い人にも意外に難しい！

ロコチェック



日本整形外科学会では、7項目の「ロコチェック」を提唱しています。高齢者向きではありますが、次の2つは若い世代にも心当たりがあるのでは...？ 1つでもあてはまればロコモ予備群です。



片脚立ちで
靴下がはけなくなった



家の中でつまずいたり
滑ったりする



ロコモにならない 運動習慣

衰えやすい下半身を鍛えましょう

開眼片脚立ち

片脚を床につかない程度に上げて立つ。

左右1分間ずつ、1日3回



※転倒防止のため、机などつかまるもののある場所で行いましょう

スクワット

足を肩幅に開き、背筋を伸ばして、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろし、椅子にお尻をつけずにもとに戻す。

1セット5～6回／1日3回



※深呼吸するペースで。安全のため、椅子やソファの前で行いましょう。

その他、ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキングなどの運動を積極的に行いましょう。ただし、足腰に痛みがある人や病氣療養中の方は、医師に相談のうえ行ってください。

ロコモにならない 食生活

骨や筋肉をつくる栄養素を十分に摂りましょう

カルシウム

➔ 骨を作る

牛乳・乳製品、
小魚、
緑黄色野菜など



ビタミンD

➔ カルシウムの吸収を助ける

魚介類・卵・
きのこ類など



たんぱく質

➔ 筋肉を強化する

肉類・魚介類・
卵・大豆・
大豆製品など



スローピングのポイント

- スローピングは1回20分以上。
途中休まずに続けましょう。
- 無理せず、急がず、マイペースで。
- 毎日継続して行うことが大切。
- 背筋はまっすぐに伸ばし、まっすぐ前を見る。
リラックスして行うのがコツ。
- じんわりと汗をかく程度で、一緒に行う人と話ができるくらいのスピードがよい。

効果

心肺機能を高めるなどのウォーキングの効果に加え、少ない時間で筋力を増強でき、持久力や平衡感覚が向上。
大脳を活性化する働きもあります。

生活習慣病の予防に運動は欠かせません。そこでおすすめしたいのが、傾斜(スロープ)を利用した健康運動「スローピング」。階段や坂道を前向きや後ろ向きに元氣よく歩くだけの簡単な運動で、特別な道具もいりません。普段あまり使わない筋肉を鍛えることができ、平地でのウォーキングに比べて運動量は2、3倍。忙しくて運動する時間がないという人ならなおさら、職場の階段などを利用してぜひ行ってみてください。

不調改善
エクササイズ

階段や坂道を歩く スローピング

スローピングのやり方(階段でも坂道でもどちらでもよい)

- ① 前向きで上る。 ③ 後ろ向きで上る。 ① ~ ④ を
② 前向きで下る。 ④ 後ろ向きで下る。 トータルで20分行う



〈階段を上り下りするときの注意点〉

後ろ向きで階段を下るときは、つま先から着地。安全のために手すりにつかまること。

〈坂道を上り下りするときの注意点〉

ウォーキングと同様に、歩幅を大きくし、大きく手を振って、力強く歩くこと。





病気は
顔に
書いてある

季節の変わり目に要チェック!

肝臓のピンチは「目」に現れる

目の働きには
大量の血液が必要!

春は芽吹きとともに心身の機能が活発になる季節。内臓の中でも、栄養素の合成や血液の解毒・浄化を担っている肝臓は、特にフル活動で疲れ気味です。

この肝臓の状態がとりわけ現れやすいのが「目」。目は顔の中でも特に多くの血液を必要とする器官で、毛細血管がびっしりと張り巡らされています。ですから、肝臓の働きがにぶると、目に健康な血液が十分にゆきわたらなくなり、目が疲れる、ぼやける、かすむ、視力低下、ドライアイといった症状が現れてきます。さらに白目が血走り、目のまわりにクマやシワが出やすくなります。

目は「心の窓」といわれますが、実は「肝臓の窓」でもあります。下のイラストのような症状が現れたら、目とともに肝臓もいたわることが、文字通り肝腎です。目以外のところにも出る症状も、あわせて知っておきましょう。

■ 腹八分目と血行促進で
肝臓の負担を軽減

肝臓の負担を減らすためには、まず食べ過ぎ・飲み過ぎをやめること。特に肉類のとり過ぎは血液の汚れを招きやすく、肝臓は解毒に追われてしまうので控えめに。逆にきちんととりたいのは、アサリやイ

目が疲れる
ぼやける
目がかすむ
視力低下
ドライアイ

白目が血走る

目の下の
クマやシワ

顔の湿疹

鼻の頭やほおに
クモ状の血管が
浮き出る

力・タコなど。豊富に含まれるタウリンが、肝臓の働きを助けます。また、ホウレンソウやニンジン、ブルーベリーなど、目の働きに大切なβカロチンやアントシアニンが多く含まれる食材もしっかりとりましょう。

食事以外では、肝臓の血流をよくするため、腹巻をして右上腹部を温めることも有効な方法。目が疲れたときも、閉じたまままぶたの上から熱い蒸しタオルなどで数分温めると血流がよくなつて楽になりますので、ぜひ試してみてください。

● その他の症状

右上腹部の違和感……肝臓が何なく重く感じる

手のひらが赤い……特に親指や小指のつけ根の膨らんだ部分が赤くなる

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
変わり目に
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!



2017 Spring

つらーい鼻炎、 その原因は？



鼻水、鼻づまり、くしゃみといった鼻にまつわる疾患を総称して

「鼻炎」といいますが、その原因は多岐にわたり、

人によって程度もさまざまです。

しかし、たび重なる鼻水やくしゃみは誰でもつらいもの。

鼻炎とうまくつきあうには、まず鼻炎の原因を知ることが大切です。

となるものを取り除くことが
必要です。
アレルギーを引き起こす物
質(アレルゲン)には、スギ・
ヒノキ・ブタクサなどの花粉
のほか、ハウスダストやダニ・
ペットの毛に加えてカビや一
部の食品などがあります。
花粉症の人は花粉の飛散量
によって外出を控えたり、ハ



鼻炎には、いわゆる鼻かぜ
に代表されるウイルスを原因
とする感染性のものと、花粉
やハウスダストを原因とする
非感染性のもの(アレルギー
性鼻炎)があります。
感染性のものでは、か
ぜを治せば鼻炎も当然治り
ますが、非感染性のアレルギー
性鼻炎の場合は、その原因

症状を抑えるため薬が必
要だと感じたら、医師の診断
を受けましょう。季節性の花
粉症と想ったら、実は通年性
のハウスダストやダニとい
うこともあり得ます。
今は簡単な血液検査でもア
レルゲンが特定できるので、
それによって対策がしやす
くなります。

辛い鼻炎自体は命に
かわることのない疾
患です。症状が軽い人
の場合、不都合がなけ
ればそのままでもとく
に問題はないのです
が、症状の重い人の場
合、鼻水やくしゃみが
止まらず日常生活に支
障が出ることも少なく
ありません。

ウスダストがアレルギーの人
はこまめな掃除を心がける
ことが必要です。
しかし、アレルギー症状は
個人差が大きく、季節的な要
因や環境的な要因、さらにそ
の人の体調などによっても症
状の程度と頻度は異なり、な
かにはアレルギーがあっても
まったく症状の出ない人もい
ます。

誤解しがちな鼻のケア

これは
NG!



力いっぱい鼻をかん
ではいけません。鼻か
らのジェット噴流が耳
に伝わってしまい、中
耳炎の原因となること
があります。



鼻うがいは、や
りすぎると鼻
の粘膜を傷つ
けてしまうこと
があります。鼻
血が出やすくなる場合がありますので、自己流するのはなるべく避け
ましょう。

日常できる鼻のケアは？



お風呂で鼻をか
むことをおす
めします。蒸気によ
って鼻が湿り、
鼻水がやわらか
くなり、血液の循環が促され鼻の通りが
楽になることで鼻がかみやすくなります。

編集後記

春 は新生活を始める人が多い季節ですが、職場でも新人を迎えたり、異動があったりと環
境が変わることがよくあります。一般的に人は新しい環境に慣れるまで3カ月くらい
かかるといわれますが、その間は緊張の毎日です。知らないうちに疲れを溜め込んで体調を崩
さないよう健康管理に注意し、変化の季節を乗り越えていきましょう！

