

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

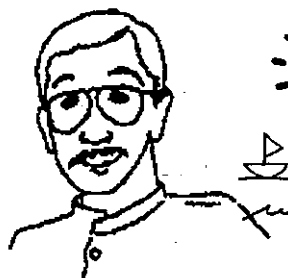
院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)
診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

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？



Summer 2018



こまめな水分補給と「熱中症予防」を！

夏本番——。今年もまた、暑い季節の到来です。毎年、夏になると熱中症で救急車で運ばれる患者さんが急増します。熱中症は、病弱な人や高齢者だけがおそわれる症状ではありません。

若くて健康な人でも、ある日突然、命を奪われるような事態になりかねない、たいへん恐ろしい

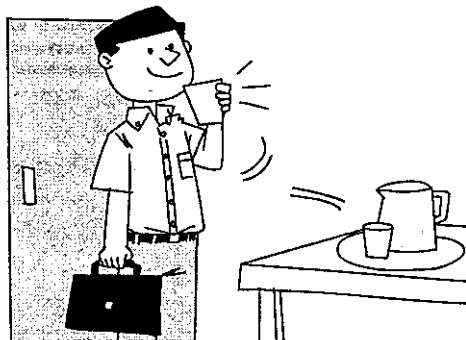
症状です。

猛暑の夏は、熱中症の危険から身を守るための知識をもち、予防することが大切です。

予防法を知っていれば発症を防ぐことができますので、日常生活の中では下記のようなことに気をつけて過ごしましょう。

こまめに水分補給を

暑い日はからだを動かしてなくても汗をかいています。こまめに水分を補給しましょう。また、軽い脱水状態では自分でも気づかないことがあります。のどが渇く前に水分補給し、暑いところに出る前にも水分を摂っておくことが大切です。

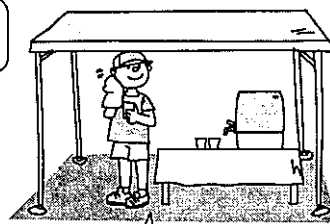


暑さを避ける工夫をしましょう

ブラインドや
すだれをかける



扇風機や
エアコンを使う



屋外での活動時はテントなどを張る

うち水をする



日傘や帽子
を使用する



日陰を
選んで歩く





夏におすすめ、



夏のウォーキングは暑くて大変、という方におすすめなのが、水中ウォーキングです。水中ウォーキングは、体への負荷が少なく、汗を気にせずに効果的な有酸素運動ができます。体重60kgの男性が1時間、陸上でウォーキングしたときの消費カロリーは約160kcal。水中で1時間ウォーキングした場合は約350kcalと2倍以上のカロリーを消費します。水中ウォーキングで気持ちよく運動してみませんか？



水中ウォーキングが効果的なのはなぜ？

抵抗

水の抵抗は空気の約12倍です。水中は空気中に比べて抵抗ははるかに大きいので、手足を早く動かすことはできません。この動きづらさが自然な負荷となり、シェイプアップや筋力強化に大きな効果を発揮します。

水圧

一般的な体重の人が体全体に受ける水圧は約1,300kgにもなります。この圧力の影響により、水中では自然な腹式呼吸を生み出します。深い呼吸により、心臓から送り出す血液の量を増やし、全身の代謝を盛んにしてくれます。

浮力

陸上に比べると水中での足への体重負荷は、膝まで水につかると30%カット、腰までなら50%カット、胸までなら70%カット、肩まで沈めると90%カットと激減します。水中運動は膝痛・腰痛・肩凝りなど関節でお悩みの方におすすめできる、数少ないメニューです。

水温

水中では体の熱が奪われやすく、体温を一定に保とうとするため脂肪燃焼を活発にします。また、水中では中心体温の上昇が、陸上で運動するときよりも低く保たれ、運動中の体温の上昇を抑えます。水中運動なら、体温の上昇が少ない状態で、継続して運動することができます。

水中ウォーキングにチャレンジ！

効果を高める歩き方の基本

基本姿勢5つのポイント

水中ウォーキングの姿勢はとても重要で、悪い姿勢で歩いても運動効果が得られなかったり、必要以上の強度で歩くと水圧により逆に腰を痛めてしまうことにもなりかねません。正しい知識を習得し、水中ウォーキングを楽しみましょう。

1 あごを引き、胸を張る

2 腹筋を意識して引きしめる

3 足はかかとから着地する

4 目線は水平にまっすぐ前を見るようにする

5 反らない程度にしっかりと背すじを伸ばす

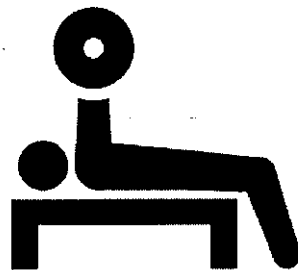


〈マッスル金山の貯筋のススめ NO63〉

今年、4月に南アフリカで開催された世界ベンチプレス選手権大会にて、MAXメンバーの中沢久美子さんが優勝しました。

M4（70才以上の部門）57キロ級（体重57キロ以下部門）にて記録80キロでした。彼女は日本記録保持者でもあります。

50代でご主人の付き添いの的にトレーニングを始め、少しずつ健康になった頃に一生懸命バーベルを挙げている男性陣を見て「やってみたい!」とベンチプレスをする
とキツイけれど面白い。最初は重量も軽かったけれど、
継続していくうちに重いものも挙げるようになりました。



た。「どうせなら大会に出てみませんか?」をきっかけに新潟県大会、全日本大会、アジア大会と制覇します。ご夫婦で大会にでかけ、サポートにご主人がついて素晴らしいパフォーマンスを披露してきました。

出会ってしまえば年齢も、運動経験も関係ないみたいです。大会へ行くとライバルであり、友人達も増えます。都合で試合に出られないと皆さん心配してくれます。いろいろな人の支えが励みになり、やり続ける事で応援してくれる人達に元気を配る。とても良い関係です。

最近2年位は肩の手術でトレーニング出来ない時もあったり、リハビリ頑張ったりでした。70才で復活です。やれる事を一步一步、諦めないでチャンスを見事にものにしました。

皆さんも何か面白そうな事があったら失敗を怖れずに挑戦してみてくださいね。



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?



マダニや蚊による 感染症を防ぎましょう



夏は、半袖・半ズボンなどで肌を露出することが多く、また、登山やレジャー、避暑などで野山に出かけたり、海外旅行に行くこともあるでしょう。そんなときには、ダニや蚊による感染症対策を忘れずに。



マダニ

病気を引き起こすウイルスをもつマダニに咬まれることによって、次のような病気を発症することがあります。

※すべてのマダニがウイルスをもっているわけではありません。

▶▶重症熱性血小板減少症候群(SFTS)

発熱、倦怠感、消化器症状(食欲低下、嘔吐、下痢、腹痛)などが現れ、重症の場合は死に至ることもあります。

▶▶日本紅斑熱

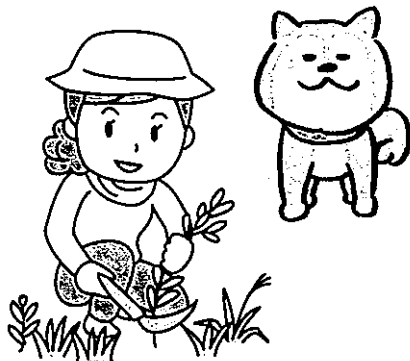
高熱、頭痛、倦怠感などの症状が出ます。紅色の発疹(斑はん丘きゅう疹しん)が手首や足首に出現し、体に向かって広がるのが特徴です。

野山でのレジャーや庭仕事などでは、こんなことに注意しましょう

長袖・長ズボンを着用し、帽子や手袋などで肌の露出を避ける。必要に応じて虫よけ剤を使用しましょう。

ペット(とくに庭飼いの犬)の体に寄生しているマダニに注意し、ペット用のマダニ駆除剤を使用しましょう。

マダニのいそうなところから戻ったら、服や体にマダニが付いていないかよく確認。入浴やシャワーで洗い流すのも有効です。着ていた服はすぐに洗濯しましょう。



もしマダニに咬まれたらどうする?

マダニに咬まれていることに気づいたら、最寄りの医療機関を受診し、除去してもらいましょう。

自分で取ろうとすると、寄生しているマダニの体の一部が残ってしまう場合があります。炎症や病気を引き起こすこともあります。

万一、症状が出たら受診し、医師に、「いつ・どこで・どこを」マダニに咬まれたのかを伝えましょう。



蚊

▶▶デング熱・チクングニア熱・ジカウイルス感染症

ウイルスをもったネッタイシマカやヒトスジシマカに刺されることで感染します。一定の潜伏期間の後、発熱や関節痛などをともなう発症します。

日本にはヒトスジシマカが生息しているため、海外で感染してウイルスが持ち込まれると、広がる危険性があり注意が必要です。

海外旅行に行くときは?

渡航前に旅行先で流行している感染症について、厚生労働省検疫所のホームページなどで確認しましょう。

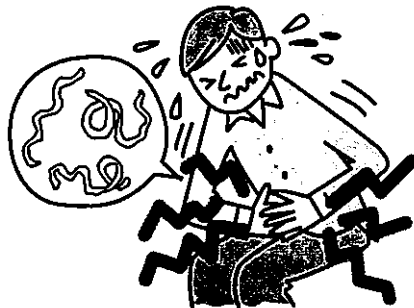
流行地から戻ったら、感染の拡大を防ぐため、症状の有無にかかわらず2週間程度は蚊に刺されないように注意しましょう。

やぶなど蚊の発生しやすい場所に行くときは、こんなことに注意しましょう

長袖・長ズボンを着用し、肌を露出しないようにします。サンダルではなく、足を覆う靴を履きましょう。必要に応じて虫よけ剤を使用しましょう。

What do you know?

アニサキスによる 食中毒に気をつけて



アニサキスは寄生虫(線虫)の一種です。その幼虫(アニサキス幼虫)は、長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。

アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は鮮度が落ちると、内臓から筋肉に移動することが知られています。

Check

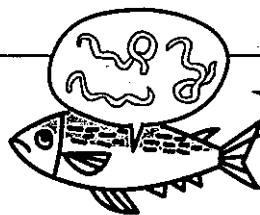
あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- ☐ 生魚をよく食べる。
- ☐ 生魚は酢でしめたり、わさびを使ったりすれば、食中毒のリスクはなくなると思う。
- ☐ 鮮度の高い魚介類なら、食中毒の心配はないと思う。

特に注意が必要な魚介類

サバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生していますが、鮮度が落ちてくると内臓から筋肉に移動します。



長さ2～3cm程度で、白い糸のように見えるのが特徴です。

症状は激しいみぞおちの痛みや嘔吐

激しいみぞおちの痛みや腹痛、嘔吐などがあり、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。医療機関では魚介類を生食し、アニサキスによる食中毒の疑いがあることを伝えます。

また、魚介類を食べた後にじんましんなどのアレルギー反応が出たことのある人は、アニサキスアレルギーにも注意が必要です。アナフィラキシーショックを引き起こす重症例も報告されています。

急性
胃アニサキス症

食後数時間～10数時間後に、みぞおちの激しい痛み、吐き気、嘔吐を生じます。

急性
腸アニサキス症

食後10数時間～数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。

アニサキスの正しい予防法

アニサキスによる食中毒を予防するには、下記の点に注意しましょう。なお、一般的な料理で使う程度の食酢での処理、塩漬、しょうゆやわさびでは、アニサキスは死滅しません。

- ⇒魚を購入する際は鮮度の高いものを選び、低温(4℃以下)で保存する
- ⇒魚を丸ごと1匹で購入した際は、すみやかに内臓を取り除き、よく洗う
- ⇒内臓を生で食べない
- ⇒調理時と食べるときに目視でよく確認してアニサキスがいたら除去する
- ⇒加熱する(60℃では1分、70℃以上)
- ⇒冷凍処理する(－20℃で24時間以上)



新鮮な魚を買い、内臓をキレイに取り除きます。

報告件数は10年で20倍以上に

厚生労働省の調査によると、アニサキスによる食中毒の報告件数は、平成18年は5件だったのに対し、平成28年には126件に上り、20倍以上に急増しています。この背景には、平成25年以降に厚労省の食中毒統計の項目にアニサキスが加わり、実態調査が進んだことに加え、流通の発達により、さまざまな魚介類を生で食べる機会が増えていることなどがあるといわれています。



話題の健康情報

“空白の世代”

20～30代を中心に流行

はしか



首都圏や関西地方など全国各地でははしか患者が報告されています。これを受け、厚生労働省ははしかの流行に関して注意を呼びかけています。

はしか(麻疹)は、感染力が非常に強く、空気感染や接触感染するので注意が必要です。免疫をもたない人が感染するとほぼ100%発症し、成人になってから感染すると重症化しやすくなります。

どうやって予防するの?

はしかは空気感染するので、手洗い、マスクのみでは予防できません。はしかワクチンが有効な予防法です。

発症したらどんな症状がでるの?

発熱やせき、鼻水といったかぜのような症状が2～3日続いた後、39

度以上の高熱と発疹が現れます。まれに肺炎や中耳炎、脳炎などの合併症により、重症化することがあります。

発症してしまったら?

前述のような症状がみられ、はしかが疑われる場合は、事前に医療機関に電話連絡してから受診してください。

妊娠している場合、感染の影響は?

妊娠中にははしかにかかると、流産や早産を起こす危険性があります。妊娠中はワクチン接種を受けることができないため、はしか流行時にはできる限り外出を控え、人ごみを避けるなどしてください。

はしかワクチンで予防

40歳以上の世代は、多くの人が子どものときに感染するなどして免疫を獲得しています。また、平成2年4月2日以降に生まれた人は定期接種としてワクチンを2回接種しています。一方、それ以前に生まれた20～30代の人には子どものときに感染する機会が少なく、定期接種が1回のみだった“空白の世代”のため、免疫が不十分な場合が多いです。定期接種対象年齢(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)以外の人で「はしかにかかったことがない」「ワクチンを1回も受けていない」「ワクチンを受けたかどうかわからない」という人は、かかりつけの医師に相談しましょう。



季節のトラブルに効く食材



オクラ



独特のネバネバで夏バテ予防を

オクラの粘りは、水溶性食物繊維のペクチンと糖たんぱく質のムチンです。ペクチンはコレステロールの吸収や血糖の上昇を抑制するだけでなく、血圧を下げて高血圧を予防するなどの作用があります。ムチンは胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化促進や整腸作用があるため、消化機能が低下しがちな夏バテ対策にもなります。

なお、緑黄色野菜に多いβ-カロテンのほかにも、骨を丈夫にして健康を維持し、イライラの解消にも効果のあるカルシウムの含量が比較的多いことも注目すべきポイントです。



Q 産地は どの都道府県が多い?

2012年の農林水産省データによると、全国の収穫量トップ3は、鹿児島県(全国シェアの約40%)、高知県(同16%)、沖縄県(同10%)です。

Q 新鮮なものを見分ける ポイントは?

鮮やかな緑色でうぶ毛が密生し、角がはっきりしているものが新鮮です。成長しすぎて大きくなると、中の種が硬く、食感が悪くなるので、小ぶりのものがよいでしょう。



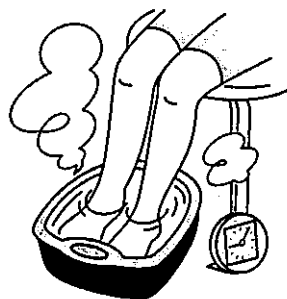
外は暑い夏!
なのに体は冷えたまま…、
それが夏冷えです。

夏冷えの最も大きな要因は、「冷房」です。私たちの体は、7℃前後の温度差なら自律神経の働きにより体温調節ができます。しかし、夏は暑い屋外と冷房の効いた屋内との温度差がそれ以上になることも多く、冷房の効いたところに長時間いると、自律神経が混乱して体温をうまく調節できなくなり、夏冷えになります。夏冷えは血行が悪くなった状態なので、頭痛や肩こり、腰痛、食欲不振、便秘、下痢など、体にさまざまな不調を引き起こします。

夏冷えの予防・改善のためには、体を深部まで温めて冷えを追い出すことが大切です。おすすめは「足浴」。バケツに40℃くらいのお湯を入れ、10分間足をつけるだけで全身の血行が良くなります。また、冷たい食べ物や飲み物をとりすぎないようにする、適度な運動をするなど、冷えを防ぐ生活習慣を心がけることも大切です。



- ◎ 冷房の効いたところに長時間いると夏冷えになる!
- ◎ 足浴などで体を温めて、冷えを追い出すことが大切!
- ◎ 冷房は28度に設定して、夏冷え予防!

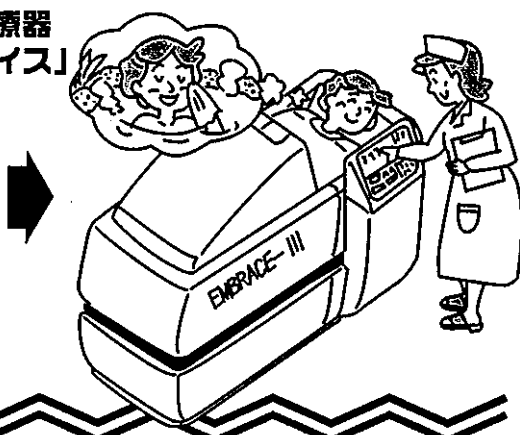


疲労感・胃腸不良・冷房病など夏バテの緩和に…

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 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働きを活性化します。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。



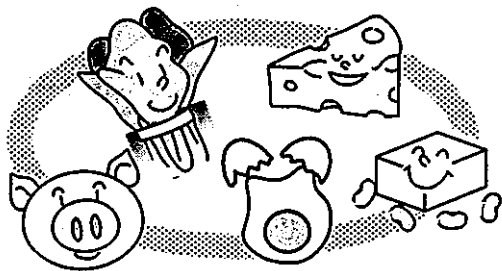
2018 Summer

季節の健康
topics



定番メニューに落とし穴も

夏に意識してとりたい栄養素



暑さによって食欲が落ちると、さっぱりしたメニューにかたよったり、簡単なもので済ませてしまいがち。こうした食事は栄養不足に陥りやすいうえに、汗をかくことによってミネラルが失われてしまい、夏バテや熱中症につながります。

夏に不足しがちな栄養素は、おもに鉄やカルシウムなどのミネラル類、ビタミンB1などのビタミン類、たんぱく質。鉄はほうれん草など、カルシウムはチーズなど、ビタミンB1は豚肉など、たんぱく質は卵や大豆製品などに多く含まれているので、特に意識してとりたいものです。

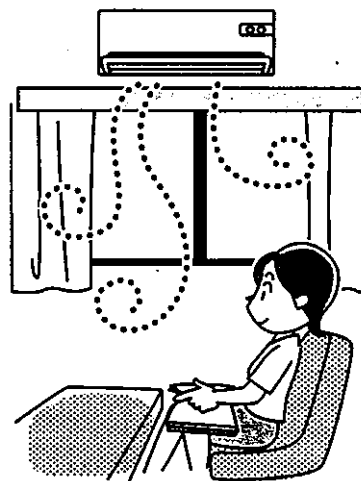
一方、とりすぎに気をつけたい食品もあります。スタミナ食の代表格でもあるカルビなどの焼肉には脂質が多く含まれているので、食べ過ぎに注意しましょう。

エアコンの風などに注意を

夏のうるおい肌キープのコツ

夏になると「汗で肌がベタベタして不快」という人がいる一方で、近ごろは肌の乾燥に悩む人も増えているようです。

夏に肌が乾燥すると感じる原因の1つは、エアコンの使用によるもの。エアコンの風は室内の湿度を低下させると同時に、肌の水分も失わせます。このほか、紫外線による肌へのダメージ、汗をぬぐうときに肌のうるおいまでもふきとってしまう、入浴のときに肌をゴシゴシこする・ナイロンタオルで洗う・一日に何度も体を洗う、なども原因となります。肌の水分を保つには、エアコンの風の向き



などを工夫する、日焼け止めを塗る、入浴時には肌をこすりすぎない・石けんなどを使いすぎないことです。そして、夏に限ったことではありませんが、睡眠や栄養をしっかりとることを心がけましょう。

編集後記

柑橘類など酸っぱい食材に豊富

夏の疲れに効く！クエン酸

太陽が大好きな庭のヒマワリも、心なしかぐったり。暑さはいよいよ本番ですね。夏バテしてしまう前に、早めのケアを心がけましょう。そんな猛暑とたたかう強い味方が柑橘類です。

「疲れたら梅干し」「スポーツの後にレモンのはちみつ漬け」など、酸っぱいものを食べると疲れがとれることは昔からよく知られています。これは、柑橘類などに含まれるクエン酸という有機酸の一種が、体の疲労回復を促してくれるからです。クエン酸は、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類のほか、キウイフルーツなどの果物、梅、酢にも含まれています。

果物はそのままはもちろん、ミキサーでジュースにすれば手軽に摂取できます。梅干しは塩分補給にもなるので、汗をかいたときにとると熱中症予防の効果も期待できます。

また、クエン酸には、カルシウムや鉄分など体に吸収されにくいミネラルの吸収率をあげる「キレート作用」という働きがあります。食事の際、酢のものを一品加えたり、魚料理や肉料理にレモンをかければさっぱりして、食欲のないときも食べやすくなります。

クエン酸をとって夏を元気に過ごしましょう。

