

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

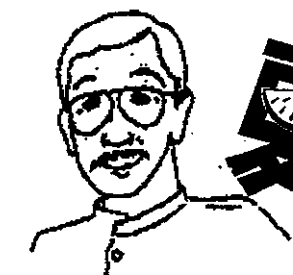
Anbe Clinic News

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



≡SUMMER≡

夏お元気ですか？



3つのポイントが、あなたと家族の命を守る！

猛暑の夏、熱中症にご用心

暑い夏に向かって要注意なのが、年々増加中の熱中症。原因と予防の知恵を、正しく知っておきましょう！

暑いときに体温を下げるため、体は汗をかきます。汗が蒸発するときに体内の熱と一緒に放出されるのです。しかし、あまりに大量の汗をかいてしまうと、汗を流して体温を下げようにも、汗になるための水分がなく、体内には熱がこもったままとなり、全身の機能がマヒしてしまいます。これが熱中症です。



「水分」「塩分」「体を冷やす」の
3つが大切

脳の機能が低下して意識を失ったり、ときには死に至ることもある恐ろしい熱中症。症状は日中の炎天下だけにおこるとは限りません。室内で、さらには夜間におこるケースも多く、火を使うキッチンや、熱がこもりやすい布団の中はとくに注意する必要があります。

なかでも水分の補給は大切。1日2ℓを目安に、何度にも分けてこまめに飲むようにしましょう。一度に大量の水分をとると、体内のバランスを保とうと尿の放出が促され、かえって脱水症状の回復を遅らせますので、渴きを感じる前に少しずつ飲んでおきます。ミネラルウォーターや水道の水はそのままでは吸収されにくいので、1ℓに3gの塩を混ぜたものを用意したり、スポーツドリンクを飲むのがおすすめです。体を上手に冷やすため、外出には風通しのいい服を着たり、熱帯夜には睡眠中もエアコンを適温でつけておくのが◎。

熱中症予防の
ポイント係…

- 1 水分の上手な補給
- 2 塩分の適度な補給
- 3 体を上手に冷やす

熱中症を予防する工夫を！

暑さから首筋を守る工夫を

脳への神経が通る首の後ろは特に要注意です。大きめの帽子や、冷やした保冷剤をバンダナでくるんで巻くのも効果的です。



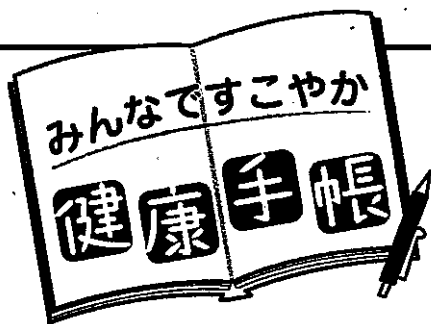
扇風機を使ってクールダウン



睡眠中の熱中症予防にエアコンを

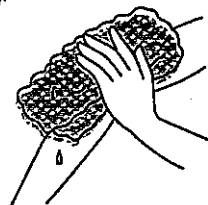
昼間より1～2℃高めに設定したエアコンを寝る1時間前くらいから、風量は弱め、風向きは水平にしてかけておく。





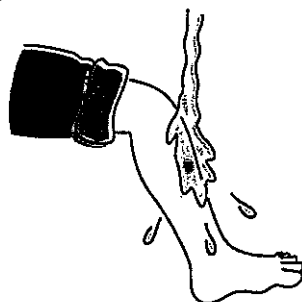
夏の肌トラブル

だんだん暑くなると、夏特有の肌トラブルが出てきます。
ここに紹介する予防法で肌をしっかりガードしましょう。



・体温を下げると
虫が寄り付きにくくなる

・刺されたときは患部を
水洗いして薬を塗る



刺されたらしっかり水洗い

虫刺され

外出の際の虫刺されを予防するには、肌の露出する部分を冷たいタオルなどでふいて体温を下げ、その上から虫除けのスプレーや軟膏をつけるようにしてください。刺されてしまったら、患部を水でしっかり洗い流し、虫の毒や細菌を取り除くこと。強くかきむしると、患部で菌が繁殖し、とびひや水疱になってしまうので、薬をつけてがまんを。どうしてもかゆいときは、患部を冷やしたり、たたいたりすると一時的にかゆみが引きます。

まずは肌を清潔に

あせも

あせもは、肌の表面に汗がたまり、汗の通り道である汗腺が詰まるためにできます。予防には、肌を清潔に保つこと。できてしまった場合は、湯船につからずシャワーで体を洗い流す程度にしましょう。体を温めすぎると、さらに汗がふき出してあせもが悪化する恐れがあるからです。患部を洗うときも、タオルやスポンジでゴシゴシこすったりしないで、ボディソープなどを手のひらで泡立て、やさしく洗うようにします。

・患部は手のひらでやさしく洗う

・ハンカチは肌にやさしく乾きやすい品質のものが◎



・できてしまったら湯船につからずシャワーで洗い流す程度



・汗をふくときは軽く押し当てるように



・金属イオンが発生しないよう肌をサラサラに

汗ふきシートで肌をサラサラに

金属アレルギー

金属製のアクセサリーによる皮膚炎は金属アレルギーともいわれ、汗などが原因でアクセサリーの金属イオンを多く発生させることにより起こるアレルギー反応です。予防には、アクセサリーが直接触れる部分の肌をさらっとした状態に保っておきましょう。汗ふき用のシートタイプのものなどを携帯して肌をふくとよいでしょう。金属アレルギーが疑われる場合は、金属製のアクセサリー類はつけないことが一番です。原因の金属を特定するためにも皮膚科を受診することをおすすめします。



冷房病

真夏に体調を崩す原因は暑さだけではありません。冷房の効きすぎや、暑い屋外と涼しい室内との温度差に体が対応できなくなる「冷房病」に悩まされる人も多いようです。



急激な温度変化で体に変調

冷房が原因で、足腰のだるさや肩こりを感じたり、頭が痛くなったり…、これらが冷房病の主な症状です。「冷房病」という病名はありませんが、冷房による冷えすぎや外気と室内の温度差が大きいことなどが原因となって、このような症状が出てくるのです。

人の体は、5℃以内の温度変化であれば本来備わっている機能で対応できるといわれていますが、真夏には、室内と外気の温度差が10℃近くになることもめずらしくありません。急激な温度変化によ

って体温調節機能がバランスを崩すと、体にさまざまな変調があらわれてきます。



ちょっとした工夫で対策を

冷房病対策は、職場の中や、食事・入浴といった毎日の生活習慣の中でなど、日頃の身近な工夫で十分効果を期待できます。

温室効果ガス削減のためにエアコンの設定温度を28℃とし、職場で快適に過ごすための軽装を提唱する「クールビズ」の普及は、環境への配慮だけでなく、室内の冷やしすぎ防止にも貢献してくれそうです。

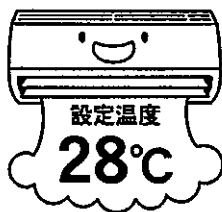
冷房病の

予 防

& 対 策

急激な温度変化は避ける

室内温度を下げすぎないことが第一。外気との温度差はできるだけ小さくすることが望ましいでしょう。エアコンの設定温度は25～28℃を目安にし、寒さを感じないレベルに。



服装を工夫する

冷房の効いた室内では、上着やひざ掛けなどで体温を調節し、冷やしすぎを防止しましょう。



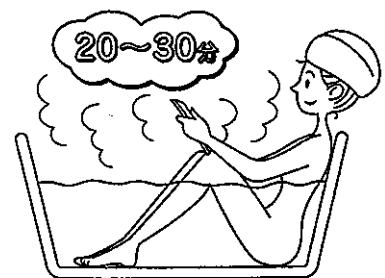
食事で体を温める

暑い日が続くからといって冷たいものやあっさりしたもののばかり食べていては、ビタミンやミネラル類が不足して、体温調節機能も衰えてしまいます。暑いときこそ、栄養バランスのとれた食事をとり、体温調節機能を維持しましょう。たんぱく質や根菜類、スパイスの効いた料理など、体を温めてくれる食事を積極的にとることも、冷房病対策に有効です。



お風呂で体を温める 半身浴がおすすめ!

体を温めるには、シャワーだけよりも、やはり入浴が効果的。38～40℃のお湯にゆっくりつかって、血行を良くしましょう。暑いのに入浴は……という人には、みぞおちから下だけお湯につかる半身浴がおすすめです。



What do you know?



病原体から身を守ろう 知っておきたい 感染症対策 【食中毒】



冷蔵庫に入れたから、新鮮な肉だから、その油断が大きな落とし穴

毎年発生する食中毒。近年は、食事情の変化とともに発生傾向も大きく変わりました。かつてワースト3といわれた腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、サルモネラ属菌による食中毒は著しく減少。一方で増加傾向にあるのが、カンピロバクター(菌)とノロウイルスです。

特に、春から夏にかけてはカンピロバクターによる食中毒が多く発生する季節です。

主な原因食品は鶏肉や豚肉、その内臓などで、鳥刺し、馬刺しなどの生肉はもちろん、調理済みの食品でも十分

に火が通っていないまま食べて感染するケースが目立ちます。

予防の三原則は下記の通りですが、食中毒の原因となる細菌やウイルスは低温でも生息するので冷蔵庫の過信は禁物です。

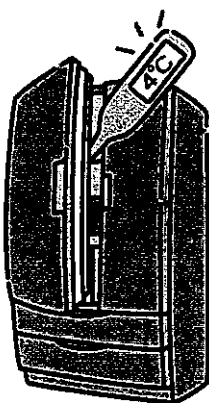
肉や内臓はしっかり中まで加熱し、焼肉やバーベキューでは、生肉に触れた箸などでそのまま食べないなどの注意が必要です。さらに、抵抗力の弱い幼児や高齢者の場合は、健康な成人が食べて平気なものでも発病する可能性があります。

特に高齢者や乳幼児の場合、重症化する危険があるので十分に注意を。きちんとした手洗いも予防の鉄則です。

主な食中毒菌とウイルス

名 称	主な感染源	症 状
カンピロバクター	十分加熱していない肉類、特に鶏肉	下痢、腹痛、発熱、嘔吐、吐き気 疑われる症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。食べた物のメモをしておくで説明がしやすくなります。下痢や嘔吐の時には水分の補充を忘れずに。 * 特にノロウイルスの場合、食べ物だけでなく感染した人の便や嘔吐物からうつる場合が多い。
ノロウイルス	十分加熱していない二枚貝*	
サルモネラ属菌	十分加熱していない肉類や卵、卵を使った食品	
腸炎ビブリオ	十分加熱していない生の魚や貝類	
ブドウ球菌	十分加熱していない食品、調理者の傷口などを介して食品にいくことも	
O-157	十分に加熱していない牛肉、レバー類	

予防の三原則



**菌を
つけない**

手洗いと調理器具の殺菌消毒の徹底を

外出先から帰ったときやペットに触れた後、調理の前には石鹸で手をよく洗いましょう。使った調理器具はすぐに殺菌消毒を。



**菌を
増やさない**

食べ物は必ず4℃以下で保存し、室温に放置しない

冷たいものは冷たいうちに、温かいものは温かいうちに食べること。冷蔵庫は菌の増殖を防ぐため4℃以下に保ちましょう。

**菌を
殺す**

できるだけ生食は避け、加熱は中までしっかりと

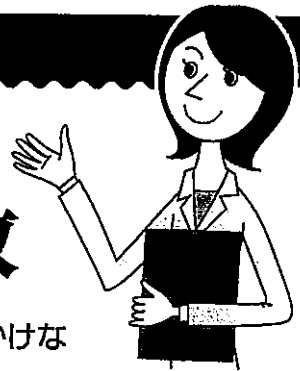
多いのは中心部まで火が通っていない例。食品の中心部まで75℃で1分間以上加熱すればほとんどの菌は死にます。





What do you know?

海外旅行での 病気や事故



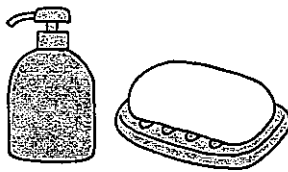
夏休みに海外旅行を計画している人も多いでしょう。旅行先で思いもかけない健康上のトラブルや事故を起こさないように気をつけましょう。

食べ物・水に注意を!

海外旅行先での病気の多くが、食べ物・水からうつります。

① 手洗いをこまめにしましょう

食事の前には必ず石けんと水で手を洗いましょう。きれいな水が使えない場合には、手洗い後にアルコールハンドジェルなども使用します。



注意



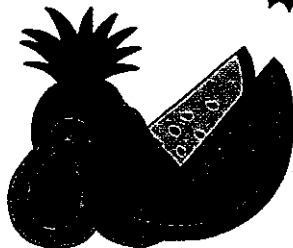
② 生水を飲まないようにしましょう

飲料水が汚染されていると、簡単に危険な微生物に感染してしまいます。疑わしい場合には飲まないようにしてください。ボトル入りの水が最も安全です(ふたがしっかりとされていることを確認できればベストです)。氷も生水から作られている可能性がありますので、できるだけ避けるようにしましょう。

③ 完全に火の通った食べ物を

ビュッフェやマーケット、レストランでは、高温で調理されているか、冷蔵保存されている食べ物を食べましょう。特に生の魚介類や赤みの残る肉汁が出ているような生の部分が残るミンチ肉やバーガーは避けてください。生野菜やカットされたフルーツも要注意です。

注意



海外でうっかりは禁物!

① 日焼けに注意しましょう

熱帯、亜熱帯の旅行地、標高の高いところ、また、海辺のリゾート地では、ついうっかりと日光を浴びすぎて日焼けが重症になってしてしまうリスクがあります。

② 動物に触らないようにしましょう

動物からうつる病気はたくさんあります。かわいいからと、つい手を出さないようにしましょう。

よう。

③ 交通事故・レジャーでの事故に注意しましょう

交通事故やレジャーでの事故でケガを負ったとき、海外では十分な治療ができない場合がありますので気をつけましょう。

注意



海外で病気にならないために

海外旅行は国内旅行とは異なり、気温の変化や天候の違い、時差、それに長時間の飛行機での移動などにより、体にも心にも大きなストレスがかかります。

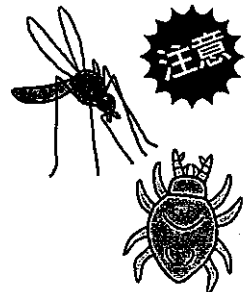
海外旅行中の病気や事故を防ぎ、楽しい旅になるようにしましょう。

虫除け対策!

マラリア、デング熱、ダニ熱(リケッチア疾患)といった病気は、虫に刺されたり、咬まれたりすることでうつります。

① 蚊やダニの行動パターンを知る

病気を運ぶ蚊が活動する時間帯の野外活動を避けます。ダニは家畜やペットの体にも寄生します。ダニによる病気はやっている地域では、動物に触らないようにします。



② 服装に注意

長袖のシャツや長ズボン、ブーツ、帽子を身につけ、皮膚が露出されている部分を減らすようにします。シャツの裾はしっかりとたくしこみます。靴下をはき、サンダルではなく足の指先がしっかりと覆える靴をはきます。

③ 宿泊施設をチェック

網戸がしっかりとされている宿泊施設、エアコンが備わっている宿泊施設、蚊の駆除を行っている宿泊施設をできるだけ利用しましょう。

④ 虫除け剤を用意

虫よけ剤(小児への使用は注意)を、皮膚の露出部、特に頭、ウェスト、わきの下、足指などと服につけるようにします。



予防
しよう

口の中を傷つけない

- ・柔らかい歯ブラシを使う。
- ・食事は刺激物を避ける。



疲れを解消しよう

- ・疲れにくい体をつくる。
- ・ストレスをためない。
- ・良質な睡眠をとる。



口腔内の免疫力を高める

- ・納豆などの豆類や鶏肉、豚肉、卵、いわし、うなぎ、バナナなどを積極的にとる。



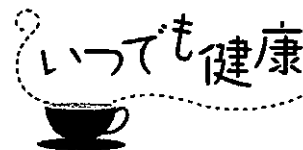
口内炎が
できたら

口内炎ができた

- ・口内炎薬を使う。
 - ・タバコ、アルコールを控える。
 - ・食事は刺激の強い香辛料などを避ける。
- 薄味の汁物やおかゆがオススメです



※なかなか治らない場合や、強い痛みがあったり再発を繰り返したりする場合は、糖尿病や白血病などの重篤な病気のサインかもしれません。すぐに専門医を受診しましょう。



ビタミン不足だけじゃない 口内炎の原因を知って、予防をしよう

ほおの内側や歯ぐきなどに、いつの間にかできている「口内炎」。通常10日〜2週間ほどで自然に治りますが、その間は食事のときにしみて痛んだり、口の中の違和感が気になります。口内炎を予防するためにも、まずは原因を調べてみましょう。

口内炎ができたときに「ビタミンC不足

のせい」と言われたことはありませんか？
ビタミンCが不足すると、体は疲れやすくなります。実は、口内炎が発症する最も多い原因は「疲れ」。そしてビタミンC不足からくる疲れに限らず、ストレスや睡眠不足からも、口の中の粘膜がただれて口内炎ができます。
ストレスをためこまず、質のよい睡眠を心がけて毎日の疲れをリセットするこ

とが、発症を予防するいちばんのポイントです。
口内炎は、細菌やウイルス、かびによっても発症します。予防するには、バランスのとれた食生活が不可欠です。
皮膚の構成に必要なたんぱく質や、皮膚の代謝をよくするビタミンB₂やビタミンB₆、粘膜の働きを正常に保つビタミンAやビタミンCを積極的にとりましょう。

首のこりをほぐすストレッチ

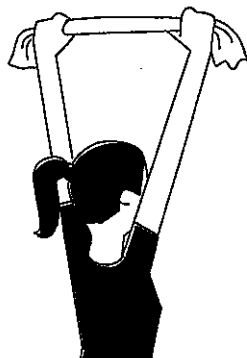
夏のだるさは、室内外の激しい気温差による自律神経の乱れから生じています。そんなとき、気づくと首のあたりが「チコチ」...という感じがなりかねません。肩甲骨まわりの筋肉を動かして血行を改善し、こりをほぐしましょう。

不調改善エクササイズ

タオル上げ下げストレッチ

腕の上げ下ろしをすることで、肩甲骨まわりの筋肉を動かすストレッチです。タオルを使うことで、無理のない自然な動作が可能になります。

腕を下ろすとき、背中側にタオルを持つてくることで、肩甲骨の動きを意識することがポイントです。



1 タオルの両端を持ち、そのまま両腕を伸ばしながらまっすぐ上げる。



2 肩甲骨にぎゅっと力を入れながら両腕を下ろす。そのまま10秒キープする。ゆっくり痛みのない範囲で1～2回行います。

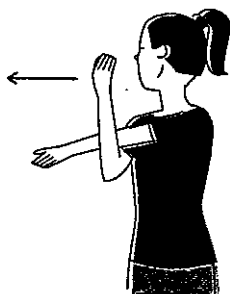
腕伸ばしストレッチ

首と肩の筋肉を同時に伸ばして、首まわりの筋肉のバランスを整えるストレッチです。

足の向きは前を向いたまま動かさず、首から肩にかけてゆっくり伸ばしてください。



1 右腕を左に伸ばし、左腕ではさむようにして押さえ、そのまま左側に体をねじる。10秒キープする。



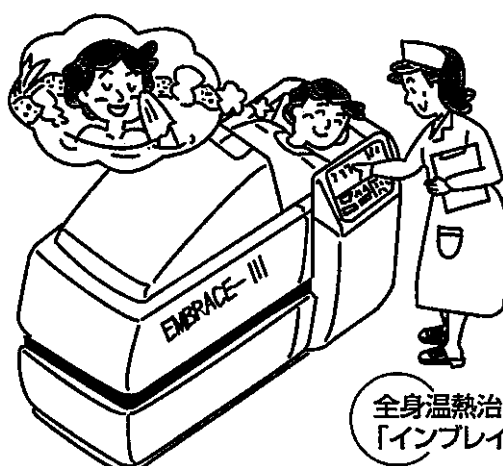
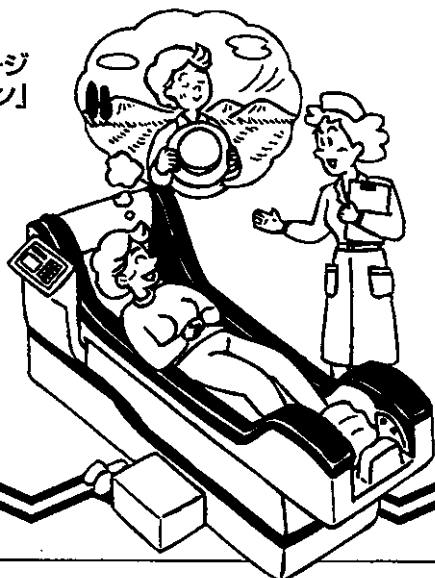
2 反対側も同様に行う。交互に1～2回行います

理学治療で夏バテなどの不定愁訴を改善!

暑い夏を元気に過ごす!!

当院の理学治療は、からだの各種のツボを気持ちよく刺激する医療マッサージ機器や、血行を促進させる温熱治療器などを使って、健康を維持していくうえで重要な働きをしている自律神経やホルモン、免疫機能などを健康な状態に戻すことで、からだ全体の働きを活性化し、病気に対する抵抗力を高めます。

全身医療マッサージ「ロイヤルクラウン」



全身温熱治療器「インブレイス」

〈マッスル金山の貯筋のススメ NO67〉

皆さん、お元気ですね♪

最近NHKで、武田真治さんの筋肉体操が人気で「筋肉は裏切らない」が流行語になったり、美尻専門の女性トレーナーが番組を持ったりして活躍しています。カッコいいとか美しくが筋肉と直結して世間に浸透してきた感じがあります。

新潟県でも24時間営業のスポーツクラブが出来たり、全国チェーンのお店がopenしたりと皆さんが生活スタイルによって選ぶ時代になったようです。僕が六日町にMAXを始めた時とは大違いです🏋️ GYMって言うと必ず事務所を開いたのと勘違いされた記憶が沢山あります(笑)

東京には美尻専門(女性専門)のGYMがあります。そのオーナートレーナーがバストは先天的な部位であるが為になかなか変えれないが、お尻は筋肉なので努力でなんとかなると！素晴らしいですね♪ 男の僕には、なかなか伝えられない事を言ってもらえて嬉しかったなあ💎そして、身体を変えると、その人の人生観も変わり自信がついて楽しくなる。やってみる価値がありそうです。

このコーナーでも再三書いていますが、お尻を素敵にし、腰痛予防等に最強だと思っているのが和式トイレスクワットです。あの形が理想です。👍

最初は洋式トイレに座って立つから始めます。立ってから座ると膝にブレーキがかかるので、かえって変なフォームになりやすいです。浅くから始めて、何かに捕まってもOK！ここから大切です！ 次の段階になるタイミングは、何時もよりトレーニングが楽に感じるとか急に回数が増えた時が、その時です👍そこまでは基本に忠実に待って下さいね♪車の運転と同じで急ブレーキ急発進は事故の元です。ゆっくり上達しましょう。馴れてきたら見直す、この繰り返しです。基本的な事が一番効果があるのですが飽きるので継続してもらうのに、いろいろ考えます。

同じ事を繰り返し言うので、僕の口は酸っぱいんです🤢意味分かりましたか？(笑)

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

編集後記

暑 さも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。夏バテの予防と解消の基本は、きちんとした食事と快眠、適度な運動。そして、冷房はほどほどにし、外気との温度差5℃を目安にするように心がけましょう。猛暑に負けないで、夏を元気に乗り切りましょう！

