

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



2019 Autumn

お元気ですか？



夏の疲れがこの時期に!?

夏バテならぬ「秋バテ」にご用心

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたところに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？ 最近、「秋バテ」と呼ばれる体調不良が増えてきています。聞きなれない言葉ですが、心当たりのある人は注意しておきましょう。



猛暑の夏が過ぎ、身体には思いのほか負担がかかっています

夏の暑さにより食欲減退や倦怠感、消化不良、下痢、腹痛などを起こすことを夏バテといいます。とくに、地球温暖化の影響で猛暑と熱帯夜が続き、身体には相当な負担がかかっていることが予想されます。



気温の変化、冷えた身体が秋バテの原因に

夏の疲れが回復しないうちに秋になり、朝晩の温度差が大きくなると体調を崩す人が増加します。これを「秋バテ」と

呼びます。夏を乗り切るために、冷たい食べ物や冷房で身体を冷やしすぎていることも要因のひとつといわれています。



「疲れ」をおまく見てはいけません

疲れは免疫力を低下させるため、病気にかかりやすくなります。これから空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザのシーズンに突入します。

疲れを感じたら、積極的に休養に努めることが後々の健康を守ることにつながります。十分な休養をとり元気な秋を過ごしましょう。

秋バテを防ぐポイント

食事に注意する!

体を温める食材や、体を冷やさないために温かいものをとるようにしましょう。また、夏の汗でミネラルやビタミンが不足しています。積極的にとりましょう。



お風呂にしっかり浸かる!

シャワーだけでは身体は温まりません。ぬるめのお湯の半身浴で身体を芯から温めましょう。



睡眠は休養の基本!

睡眠不足はバテ状態へまっしぐら。毎日の睡眠だからこそ、しっかりと睡眠時間を確保して身体の休養に努めましょう。



無理のない範囲で運動を!

秋バテ対策には、適度な運動も効果的です。朝晩の涼しい時間帯を見計らってウォーキングや軽い体操などをしてみませんか?





スポーツの秋

秋の運動会で張り切りすぎて肉離れ、メタボ対策にと始めたジョギングで膝を痛める…。何かと運動の機会が増える秋ですが、ケガをせず楽しく運動を続けるためのポイントを知っておきましょう。

運動によるケガを防ぐ



**慣れない運動はケガのもと
急な運動、体力過信は禁物**

年齢を重ねるごとに、体力も筋肉や骨の強度も衰え、少しの運動でも体にこたえるようになってきます。特に、若いころに運動をしていた人は、「自分ではできる」と過信して、ケガをしやすいので注意が必要です。

急に全力疾走して肉離れを起こす、アキレス腱を切る、動けるつもりでいても足がついてこなくて転んだり、捻挫するなどということも。

万が一、急にケガをしてしまった場合は、応急処置をし、必要に応じて医師の診察を受けましょう。

また、ずっと運動する習慣がなかったのに、いきなりテニスを3ゲームもやるなどハードな動きを繰り返すと、関節や筋肉への負担が積み重なって、使い

過ぎによる膝や腰などの痛みが発生しやすくなりますので注意しましょう。

ほかにも、ふだん運動をしていない人が無理に体を動かすと、心肺機能に負担がかかるため肥満の人は特に注意が必要です。

また、高血圧や心臓病などのハッキリした持病がある人が運動をする場合は、医師の指示に従ってください。また、持病がなくても健康に不安を感じる人は、医療機関で人間ドックや健康診断、メディカルチェックなどを積極的に受けておきましょう。

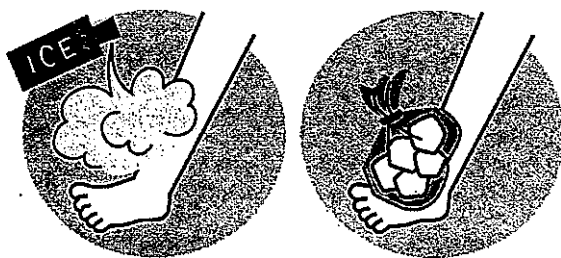


**ケガを防ぐために
準備運動を入念に**

運動をしようとする日は、朝目覚めた時に、発熱や動悸、立ちくらみなどの有無を確認します。いつ

>> 応急処置

● 運動中にケガや痛みが出た場合



軽い捻挫や筋肉が炎症を起こしている場合は、運動をやめて、水や氷、アイシングスプレーなどで冷やす。回復しなければ医療機関へ。

● 大きなケガ

痛みが強く、骨折や捻挫が疑われる場合は、板や段ボールなどで添え木をして患部が動かないように固定し、医師の診察を受ける。



もと様子が違う場合は、その日の運動はやめておいた方がよいでしょう。

運動前の準備運動は、体を温め筋肉をほぐして動きを良くするので、ケガを防ぐ上で最も重要なことです。運動中はこまめに水分を補給するとともに、運動後はストレッチなどの整理運動をして筋肉にたまった疲れをとりましょう。



運動の強度は少しずつあげて筋力や心肺機能をアップ

「テニスやサッカーがやりたい」、「とにかく走りたい!」など、ちょっとハードなスポーツをやりたいと思ってる人は、急に行わず、必ず前もって軽い運動で

体を慣らしてからにしましょう。

まずは、ウォーキング、サイクリングなど体への負担が少ない有酸素運動から始めます。水中ウォーキングや水泳は重力の負荷が少ないので、膝や腰に負担がかからずおすすめです。最初に行う運動は、軽く汗ばむ程度、週1~2回のペースにとどめておきましょう。

運動を継続的にいき強度を少しずつ上げていくと、心肺機能が徐々に高まってきます。

早歩きをしても息が上がらなくなってきたらレベルアップする目安です。また、疲労がたまった状態で運動するのはケガのもと。1週間に1度は休養をとりましょう。

>> 準備運動

運動の直前に、20分ほどかけてゆっくりと体を温めます

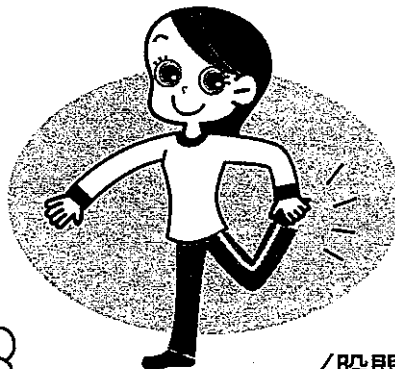
1. 全身を大きく動かす運動(ラジオ体操など) ☆関節をゆっくり大きく動かしましょう



2. ストレッチ

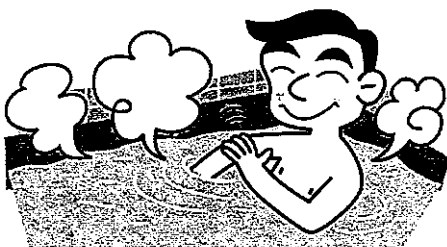
(ふくらはぎや太もものストレッチ)

アキレス腱を伸ばしたり、足首やすね、太ももの前面、背面を伸ばします。



☆ケガは下半身に多いため、重点的に行いましょう

〈股関節のストレッチ〉



☆股関節をしっかり動かしておきましょう。

運動中・運動後は...

- 運動中はこまめに水分補給をしましょう
- 運動が終わったあとは、体の回復を早めるためにストレッチで筋肉を伸ばし、使った関節を動かしておきます。また、入浴する際はゆっくりと湯船に浸かって血行を良くし、筋肉をほぐしておきましょう。軽くさすったり、揉んだりマッサージすることで、疲れもとれやすくなります。



What do you know?

食事は体の資本！ 気をつけよう、



⚖️ バランス と 🍴 食べすぎ

店先においしい「秋の味覚」が並ぶ季節になりました。食欲不振の夏から一転、食欲旺盛で秋太り……などといったことにならないよう、食べ過ぎにご用心！「食べたいものを、食べただけ」では、健康を損なうことにつながります。生活習慣病を防ぐために、食習慣を少しずつ見直していきましょう。



バランスに
気をつける！

いつ・どこで・何を
食べるかを大切にしよう

⚖️ 朝食を摂るリズムをつけよう



朝食を摂ることは、午前中の栄養を補給するだけでなく、1日の生活リズムを整えるために役立ちます。昼食の食べすぎ防止にもつながりますので、朝食を摂る習慣のない人は、簡単に用意できる卵料理や果物などから始めてみましょう。

⚖️ 同じメニューが続かないようにしよう

好きだからといって同じようなメニューが続くと、栄養バランスが偏ってしまいます。外食が多い人は、行くお店のローテーションをつくっておくと安心です。同じお店が続くときは、メニューのローテーションをつくっておきましょう。

⚖️ 食材の数に注目しよう

いろいろな栄養素を摂るためには、食材数の多い食事が理想的です。いつもより1品食材を増やしたり、彩りにこだわって調理すると自然と増えていきます。外食で井などの単品料理を食べるときは、サラダを追加しましょう。



⚖️ 「ま・ご・わ・や・さ・い・い」をそろえよう

「ま(豆類)・ご(「マ」・わ(海藻類)・や(野菜)・さ(魚)・し(キノコ類)・い(イモ類)」は、意識して摂らないと不足しがちな食材です。日持ちのする食材は、買い置きして積極的に使いましょう。



食べ過ぎに
気をつける！

いただきます」の後は、
こんなことを思い出そう

🍴 よく噛んで食べよう

よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎ防止になります。また、消化や唾液分泌の促進にもつながります。食材を大きくカットしたり、根菜類を増やすのがおすすめです。



🍴 野菜から食べよう

炭水化物より先に野菜や海藻類など食物繊維の多いものを食べましょう。血糖値の上昇がゆるやかに、インスリンの分泌が抑えられ、血糖が脂肪に変わりにくくなります。

🍴 箸を置く回数を増やそう

常に箸を持ったままだと、知らないうちに口に食べ物運ぶスピードが速くなります。意識して箸を置く回数を増やし、食事はゆっくり楽しめましょう。

🍴 「おかわり」「大盛り」は卒業しよう



基礎代謝(何もしなくても消費されるエネルギー)は、加齢とともに減少していきます。食べたただけ食べても太らなかつた時期はいつか終わりますので、体重が増加に転じる前に「おかわり」「大盛り」は卒業しておきましょう。

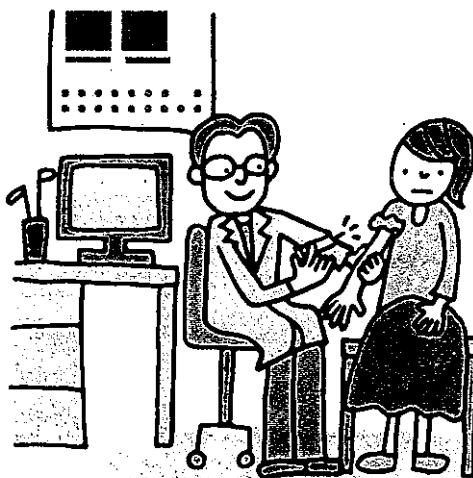
What do you know?

インフルエンザの流行前には

- インフルエンザワクチンの
予防接種を受ける
- 十分な休養、バランスのよい食事

今日から気をつける! せきエチケット

- ◆ティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ1m以上離れる
- ◆鼻汁・痰たんなどを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
- ◆せきをしている人にマスクの着用を促す
- ◆マスクは説明書をよく読んで、正しく着用する



流行したら

- せきエチケットに気をつける
- 人が集まるところや繁華街への外出を控える
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 外出時にはマスクを着用
- うがい、手洗いの励行



かかってしまったら

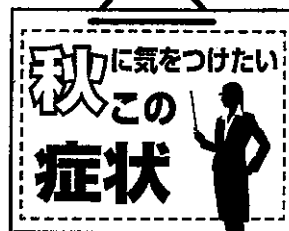
- 事前に医療機関へ電話をしてから受診する
※ただし、タミフル等の抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると十分な効果は期待できないため、早めの受診が必要。
- 十分な水分の摂取
- 安静と休養



インフルエンザとかぜの違いって?

かぜはさまざまなウイルスによっておこりますが、多くはのどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありませんが、長引くときは診察を受けましょう。

一方インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておきる病気です。38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、あわせてふつうのかぜと同じくのどの痛みや鼻汁、せきなどの症状も見られます。



インフルエンザ

感染前の予防が肝心!

毎年秋から冬に猛威をふるうインフルエンザ。大半は1週間程度で回復しますが、高齢者や持病のある方、子どもは肺炎や脳症等の重い合併症が現れ重症化することもあります。

流行前に予防接種を受けておくのが得策ですが、それでも感染を100%防げるわけではありません。次のポイントに気をつけてインフルエンザから身を守りましょう!

パソコン、スマホはほどほどに… 目のトラブルにご用心!

秋の夜長…。パソコンやスマートフォンに熱中し過ぎていませんか? 最近では、20～30代に老眼のような症状が急増し「スマホ老眼」という言葉が生まれるなど、ディスプレイ機器を起因とする目のトラブル、そこから派生する体調不良や病気(= VDT*症候群)が問題となっています。

ディスプレイを使って長時間作業を続けると、近くにピントを合わせる目の筋肉が疲労し、まばたきも少なくなり

ドライアイが進行。そこへ、加齢やストレス、夜型生活、栄養の偏りなどが加わることで、頭痛や肩こり、吐き気といった症状が現れます。目のトラブルは、全身のトラブルにつながります。単なる目の疲れと侮らず、専門医に相談しましょう。

*VDT = Visual Display Terminals(パソコンやスマートフォン、タブレット端末など、さまざまな「表示機器」)

目の健康セルフチェック

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目がショボショボ、ゴロゴロする
- ☐ 目が重たいと感じる
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ ものがかすんで見える
- ☐ 光をまぶしく感じる
- ☐ わけもなく涙が出ることもある



- ☐ 目が痛む
- ☐ 白っぽい目やにが出る
- ☐ 目に少し不快感がある
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 目が赤くなりやすい
- ☐ まばたきが増えた
- ☐ ものが二重に見える



当てはまる数が多いほどVDT症候群やドライアイの可能性があると考えられます。早めに専門医を受診しましょう。

目の健康を守る③つのポイント

●長時間ディスプレイを見続けられない

長時間ディスプレイ画面を見続けることは、目の周りの筋肉に負担がかかるうえ、ブルーライトの刺激が網膜に影響を及ぼします。1時間のうち10～15分は休憩をとり画面を見ないようにする、遠くを眺めて目をリラックスさせるなど対処しましょう。

●目の乾燥を防ぐ

ディスプレイ画面を見続けているとまばたきの回数が減ってしまうため、目を保護する役割を担っている涙が足りなくなってしまう。意識的にまばたきをして涙でうるおし、さらに室内の加湿で、目の乾燥を防ぎましょう。

●規則正しい生活

昼夜問わずブルーライトを浴びていると、本来、朝に太陽光を浴びてリセットされる体内時計が狂ってしまいます。最低でも6～7時間は睡眠を確保し、朝は太陽光をしっかりと浴びる、就寝前はディスプレイ画面は見ないなどの生活リズムを心がけましょう。



上半身の血流を促進して 肩こり解消

「座りっぱなし」「立ちっぱなし」など変化の少ない姿勢を取り続けると、筋肉の活動量が減って血流が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛などの原因にも。座ったままできる簡単体操で、効率的に体を動かして不調を防ぎましょう！

正しい座り方のポイント



□坐骨を座面につきさすように座る

→おしりの下に手を敷いて座ると、坐骨の位置を確認できます

□足は腰幅に開き、ひざの角度は90度にし、足裏全体を床につける

□頭は肩の上にくるように
→耳の穴に小指・肩に親指を置いてまっすぐになるところです



上半身の血流促進



①右側の胸前で両手を組む。



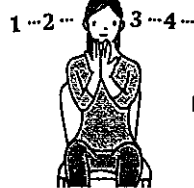
②両手を組んだまま上に持ち上げる。



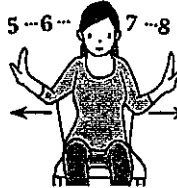
③ぐるっと1周回するように、左の胸前を通って、①の姿勢に戻る(左右を逆にして行う)。

左右×8セット

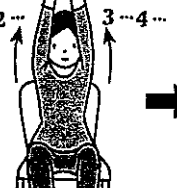
肩甲骨の動きをしなやかに 頭の中でカウントしながらトライ！



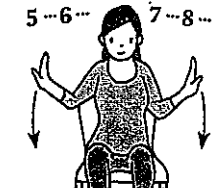
①両手を体側に下ろした状態から、両手の甲を胸の前で合わせる(腕の付け根を内側にねじるように)。



②手のひらを外側に向けて、腕を開く(腕の付け根を外側にねじるように)。



③手のひらを外に向けたまま両腕を頭上に持ち上げる(肩甲骨を上げるように)。



④手のひらを外側に向けて腕を下ろす(肩甲骨を下ろすように)。

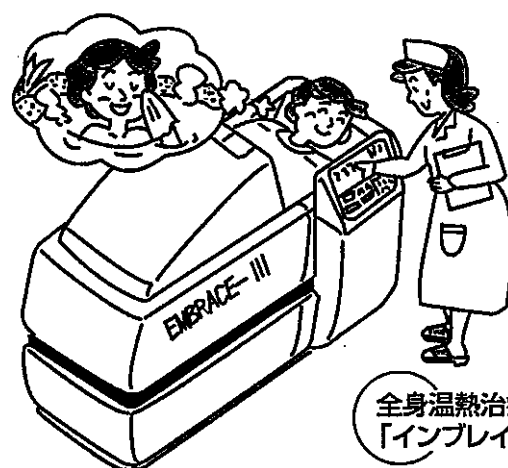
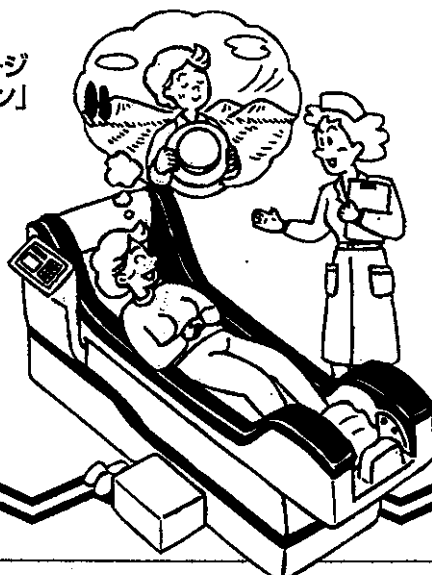
8セット

理学治療で 秋バテなどの 不定愁訴を改善！

季節の変わり目の体調不良にも！

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、からだ全体の動きを活性化し、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
「インプレイス」

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO68〉

皆さん、お元気ですか。人類の永遠のテーマに「不老長寿」がありますが、その中の老いない＝「若い」ってなんだろうを考えてみます。

最近、青春と書いて「アオハル」と読んで甘酸っぱい時代を楽しんでいますね。歳を重ねても青春している人は沢山います。普通は、見た目が若い事を目指します、老けないとはなんてしょう？

外国人から見ると日本人は子供っぽく見えるから、海外でお酒を売ってもらえない(僕も経験があります、その時は髭でも生やして老けようかと思いました。(海外に行くスポーツ選手が髭を生やすのもそれが理由かも)。

逆に大人っぽい外国人の顔に憧れたりしますよね。同性から自分がどう見られているのかが気になる。最近、白髪をそのままにお洒落を表現している人もいますね。流行、トレンドを外さないと若く言われる「それ知らないの遅れてる～って昔は言っていましたね」ようは情報が古いて事かな？。

アンチエイジングという言葉が独り歩きして誰もが経済効果に貢献している(よく理由は分からないけどテレビが言ってたと影響を受けて、いろいろと買ってしまう素直な人が多いですね)。同窓会で「昔と変わらないよね」って言われても、若い見た目を維持しているのか、昔は老けていたのか分かりません。本当の年齢が若い人は若いって言われませんか(笑)

夢中になれる事を見つけて生き生きしてる人は活力があるので若々しく見えます。僕は勝手にサッカーのカズと張り合ってます🏆 51才になってもパワーリフティングの選手として茨城国体に出場します！周りの人達は、まだやってるの！とか、いつまでも若いねえとか、勇気もらってるって言ってもらってます。可能な限り挑戦していこうと思います。諦めが悪いだけなんです🙄

見た目を若く維持する努力も大切だし、そのまま一生懸命誰かの為になる生き方をしている老けてしまうのもカッコいいですね。どちらも勉強と、気づき、努力の賜物かもしれません。憧れや、羨ましいをモチベーションに行動してみるのもいいですね👍 結局、若いって良い悪いは関係ないと思います。どうありたいか、どう楽しむかなのかと思います。これからも皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。ただ、このコーナーで一貫して言いたいのは貯筋しているとこれらの悩みはないのではないかなという事です！何時からでも遅くないです。善は急げ👍 行動あるのみでいきましょうね。

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

秋 は食べ物がおしく、体重計も気になります。さあ、少し足を伸ばして紅葉ウォーキングに出かけてみませんか。紅葉は、明け方の気温が8度、1日の平均気温が10度以下の日が続くと始まるといわれています。色づく景色を眺めながら、ウォーキングで健やかな秋を過ごしましょう。

