

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？

2021 Winter

2021

今年も健やかな1年になりますように!!

新年あけましておめでとうございます。健康な毎日が過ごせますよう、本年も宜しくお願い申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が猛威を振るった一年でした。これほど短期間で、これほど世界が一変するとは誰も予想しなかったのではないのでしょうか。

日本では感染者の急激な増加こそ抑えられていますが、世界的な流行は続いています。今後の動向に備えて、感染予防策を継続しましょう。

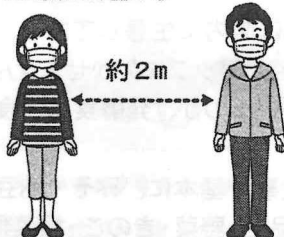
【3つの基本】

① 身体的距離の確保

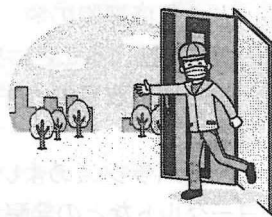
② マスクの着用

③ 手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ



- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

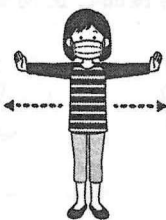


- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう

- まめに手洗い・手指消毒



- 身体的距離の確保



- 咳エチケットの徹底



- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)



- 小まめに換気



- 毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず、かかりつけ医または保健所に相談



最新の情報

厚生労働省のホームページ

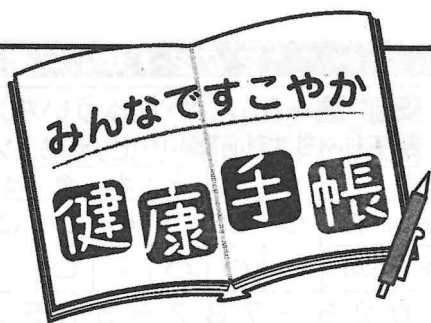
「新型コロナウイルス感染症について」



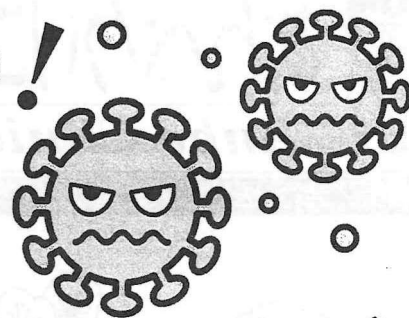
内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症の対応について」





コロナ・インフルに 打ち勝つ!



5つの免疫アップ術

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- ☐ 睡眠不足だ
- ☐ 起床時間がまちまち
- ☐ 運動不足だ
- ☐ 歯みがきや入浴をサボりがち
- ☐ 十分な栄養がとれていない
- ☐ 便秘や下痢をくり返す
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ ストレスが多い

該当数

0 = 免疫力を保つ生活ができています

1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも

4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

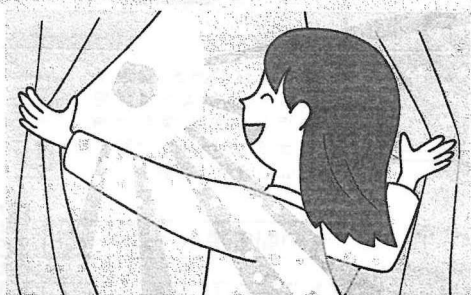
1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。

毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。

体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。

栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!



3 歯みがき・入浴をサボらないで!

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯磨き・入浴を欠かさない



5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



自分と社会を守る

ワクチン接種

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、新型コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。

- インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月
日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。
- 早期実用化が求められる

新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では人への臨床試験も始まっています。

ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

昨年はコロナウイルス感染症で大変でした。当地域でも11月初めにクラスターが発生しましたが、約4週間で終息し、少し安心したところです。今年はどうなるのでしょうか？今より少し減少するでしょうか。ただだらしばらく(半年くらい)続くでしょう。

あと気になる所ではコロナワクチンです。アメリカの2社(ファイザーとモデルナ)がワクチンを完成させ、既にアメリカ国内で人に投与し有効性と安全性が確認されました。日本では3月～4月頃ワクチン接種が開始されると思われます。

当院ではコロナ対策として①カゼ症状、発熱等の患者さんは院外(車庫)で診察し、他の患者さんと接触をさせています。②空気清浄除菌脱臭装置を2台設置し、除菌した空気を室内に循環しています。このような時期で暗くなりやすいですが、明るく、強く、元気良く、品も良く、行動し、免疫力を上げて、コロナに負けない体にしましょう。

氏名 安部龍一

明けましておめでとうございます。

思いも寄らないことが起きるのだと改めて実感した昨年でした。行動を制限され普通が普通でなくなっは来ましたが、食料がなくなるわけでも身ぐるみ剥がされるわけでもない……へのかっばだ！と思いつつもストレスはたまりますね。

しばらく続くであろうコロナと今年も向き合わねばなりません。安心して来院して頂くため細心の注意を払い、できる限りの予防策をとり診療していきたいと思います。不安や心配事があればいつでもご相談下さい。ストレスをなくし免疫力を上げて心も体も元気に過ごしましょう。良き年になりますように。今年も宜しくお願い致します。

氏名 安部かおる

あけましておめでとうございます。

2020年は、激動の一年でしたね。いろんな事がある人生、皆さんが少しでもすこやかに過ごせるよう、お手伝いしたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

氏名 原澤道子

明けましておめでとうございます。

昨年は驚くほど雪が少ない珍しい年でしたが、今年の冬はどうでしょうか^^寒い日が続きますので皆様も体調に気をつけてお過ごしください。

今年もよろしくお願いいたします。

氏名 佐藤亜寿美

あけましておめでとうございます。皆様が安心して受診できるよう、体調管理感染対策にも引き続き取り組んでいきます。今年もよろしくお願いします。

氏名 南雲麻未

明けておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルスにより、仕事や働き方に大きな影響がありました。

まだ今年も油断はできませんが細心の注意を払い、安全で適切な医療を提供していきたいと思います。

新たな年を迎え気持ちを新たに厳しい状況に立ち向かいたいです。

どうぞ今年もよろしくお願いします。

氏名 芳川喜美子

あけましておめでとうございます。

昨年は医療現場としてできることは何かを先生、スタッフ皆で考え、改善、対処した忙しい1年でした。

今年も気をひきしめ、来院される患者様の不安がやわらぐように努力していきたいと思います。そして1日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と皆様のご健康を願っております。

氏名 坂西泰子

あけましておめでとうございます。

昨年よりコロナが続いています。不安な生活が毎日続いている状況です、がそれぞれが心身の健康に留意して、新しい年を過ごせればと思います。

今年も宜しくお願いします。

氏名 山口亜矢子

あけましておめでとうございます。

寒くなると免疫が下がり、風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルスなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。

新型コロナウイルスが日常から切り離せなくなったことで、私達の健康に対する意識も大きく変わってきました。今ではマスク、消毒はあたりまえになっています。日々の体調変化はないか気にかけて、家でおいしい物を食べしっかり睡眠をとり、前向きに明るく生活して行きましょう。今年もよろしくお願いします。

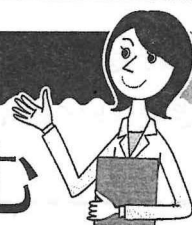
氏名 岡村美重子

6年間弱でしたが退職することになりました。たくさんの方々との出会いがありました。もうお話しする機会がないと思うと寂しいです。皆様が心穏やかな日々を送れますよう願っています。ありがとうございました。

氏名 水落恭子



What do you know?



冬の風呂場に危険が潜む ヒートショックにご用心



冬に増加する高齢者の 入浴中の事故

2019年人口動態統計によると家庭の浴槽内の事故で死亡した方は5,598人。そのうち9割以上が65歳以上の高齢者で占められており、高齢化の影響で15年前と比べて約2倍も増加しています。

特に11月から4月のあいだで事故が頻発していることから、ヒートショックが大きく関わっていると考えられています。

こんな方は特に注意を

- 65歳以上
- 入浴前にお酒を飲む
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化等の持病がある
- 熱い風呂を好む
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い



ヒートショックは なぜ起こる?

急な温度変化により血圧が大きく変動することをヒートショックといいます。

例えば、お風呂に入るため、エアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体の表面温度は一気に下がります。

すると体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。

そのまま熱い湯船につかると、今度は血管が拡張して血圧は急降下します。

ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞等を起こす引き金となります。冬場に、浴槽内で失神して溺れてしまうといった事故がよくみられるのはこのためです。



温度差に気をつけてヒートショックを予防

ヒートショックは健康な人でも命に関わる危険がありますが、少し注意を払うだけで防げるものです。入浴には疲労回復やリラックスできるなどの良い効果がたくさんあります。ご家族で協力して入浴時のヒートショック対策を行いましょう。

すぐできる入浴時の ヒートショック対策

- 食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 入浴は比較的気温が高い日没前の時間帯に
- 手足などの心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る
- 湯船を出るときに立ちくらみを起こしやすいので、ゆっくり立ち上がる



※万が一に備え、入浴中は時折ご家族に浴室の様子をうかがってもらいたいでしょう。

入浴時以外も 注意したい ヒートショック

ヒートショックはトイレでも起こる危険があります。夜や早朝は温度差が大きく、いきむことで血圧がさらに上がってしまうためです。トイレに行くときは上着を羽織る、トイレ用の小型の暖房器具を設置するなど対策をとりましょう。

ゆるゆる 《ゆれて》 体ほぐし

不調改善
エクササイズ

緊張をほぐしたいときや寝付きが悪いときにお勧めの体操です。ゆったりとした一定のリズムが副交感神経の働きを促します。股関節と背中がほぐれて、血流も良くなり、首や肩、腰などのこわばりも軽減します。

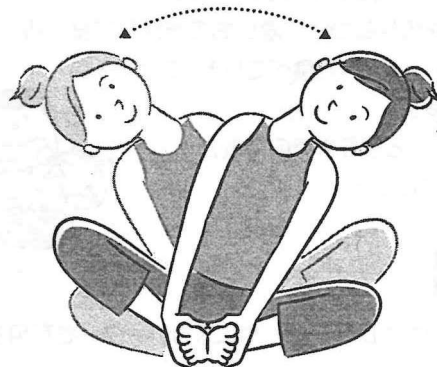
リラックスして寝付きが良くなる

あぐらでゆらゆら

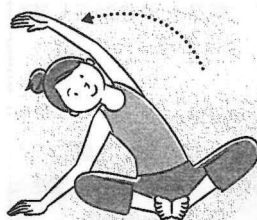
1 あぐらをかき、
足を両手で持ちます。



2 息を吐きながら体を左に傾けます。無理のないところまでいったら、息を吸いながら戻ります。今度は右に傾けていきます。これをゆらゆらゆれるように繰り返します。



目安
▼
10～30回



目安
▼
10～20秒
×2回

+ストレッチ
で効果UP!

左手を上げ、右手は体の横につきます。体を右に倒し、そのままの状態を息を吐きながらキープ。反対側も同様に行います。

血行を改善し
冷えや肩こり・腰痛などの
症状を改善します!

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、冷えや肩こり・腰痛などの症状を改善します。温泉に入っているように気持ちがよく、とてもリラックスできますよ。



2021 Winter

新しい年を笑顔でイキイキと過ごすために…

生活チェックからはじめる健康な一年

年の初めの健康チェック

新しい年を笑顔で生き生きと過ごすための基本は、なんといっても健康であること。自らの生活習慣をチェックすると、改善すべき点も見えてきます。ハッピーな1年を送り、元気で長生きするために、まずは、日ごろの生活を振り返って、次の項目でYESがいくつあるかチェックしてみましょう。

生活編

- ☐ 毎日、お酒を飲んでいる
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 朝起きたときに疲れが残っている
- ☐ 体重が増えてきている
- ☐ 健康診断を定期的に受けていない



食事編

- ☐ 1日3食のうちどれかを抜くことが多い
- ☐ 塩辛いものや味つけの濃いものを好んで食べる
- ☐ 食事は10分以内で食べてしまうことが多い
- ☐ 外食が多い
- ☐ 食事してから寝るまでの時間が時間以内である



運動編

- ☐ 階段よりもエレベーターやエスカレーターを利用することが多い
- ☐ たいした運動量ではなくても毎回筋肉痛に悩まされる
- ☐ わずかな距離でも車やタクシーを利用する
- ☐ バスや電車では空席を探す
- ☐ 社会人になってからほとんどスポーツをしない

休養編

- ☐ 休日はゴロゴロしていることが多い
- ☐ 趣味などの楽しみがない
- ☐ 睡眠不足が続いている
- ☐ 休日はゆるめのスカートやズボンでラクなスタイルで過ごしている
- ☐ 忘年会や新年会などの飲み会が続いている



メンタル編

- ☐ 分担した仕事をやろうとしない友人にも文句を言えない
- ☐ 自分の意見を言わずに多数派の意見に従ってしまう
- ☐ 最近イライラすることが多い
- ☐ 周りの意見に左右されやすい
- ☐ 見知らぬ人に道をたずねることができない



あなたのチェック結果は?

- ☒ の数が
- 20 ~ 25 個 → A へ
 - 13 ~ 19 個 → B へ
 - 7 ~ 12 個 → C へ
 - 0 ~ 6 個 → D へ



A 生活習慣病への道まっしぐら

生活習慣病の要因をたくさん抱えています。今のままの生活を続けていると、さまざまな病気を引き起こします。

B

健康に黄信号が点滅

生活習慣病への階段を1段ずつ登っています。眠っても疲れがとれなかったりしませんか? 不摂生な生活も一因です。

C

油断せずに健康維持に努めて

今のところ問題はありませんが、油断は禁物。健康的な生活を心がけて、健康維持に努めるようにしましょう

D

そこそこ安心タイプ

健康意識は高いようです。美容や健康のためには、あ

編集後記

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? 「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。どんなことでも始めることが大切です。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。