

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



【ご挨拶】

先の5月19日 あんべクリニックは満26周年を迎えました。クリニック一同、健康で仕事にとりくめることに感謝し、少しでも皆様のお役に立てるよう気を引き締め頑張ります。ご意見等もお気軽にお寄せ頂ければ幸いです。

このような感染症が長きにわたり身に迫ってくるとは思いもよらないことでしたが、皆様が安心して診察、治療を受けて頂けるようスタッフ共々、試行錯誤しています。できるだけお待たせしないよう順番が来たら電話でお呼び出しもしておりますので気軽にお尋ねください。ワクチンの集団接種、また診療所での接種も浸透しつつあります。早く皆さんに行き渡り感染が収束することを祈るばかりです。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

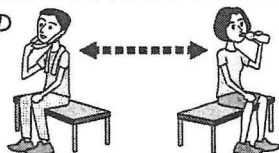
1 暑さを避ける

- * エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- * 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- * 涼しい服装に



2 適宜マスクをはずす

- * 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- * 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- * マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



3 こまめに水分補給

- * のどが渇く前に水分補給
- * 1日あたり1.2リットルを目安に
- * 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



4 日頃から健康管理

- * 日頃から体温測定、健康チェック
- * 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



5 暑さに備えた体づくり

- * 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- * 無理のない範囲で、ウォーキングなどの適度な運動を生活に取り入れましょう



【新人ナース紹介】

看護師：阿部 頌子

はじめまして。ご縁があり、5月からあんべクリニックの一員として勤務させていただいている、阿部頌子と申します。私は新潟市の出身で、この度は家族の転勤でここ南魚沼市に引っ越してきました。右も左も分からない土地で不安でしたが、お米がおいしく、周囲の方の人柄もよく、安心して毎日を過ごせています。病院、クリニック勤務を経てこちらに入職しましたが、まだまだ看護師としてのキャリアが浅いため、先輩スタッフをはじめ、日々学びながら勤務させていただいております。皆様が健康で過ごせるよう、元気に頑張りますので、よろしくお願いします。



からだがだるい 疲れがとれない



— そのだるさ、疲れは、
「コロナ疲れ、かもしれません」 —

休養をとっているのにからだがだるい、激しい運動をしたわけでもないのに疲れやすい。長引く新型コロナウイルスへの対応の影響で、そんな症状を訴える人も増えています。コロナ疲れに負けないためにも、早めに対処することが大切です。

コロナ疲れに陥っていませんか

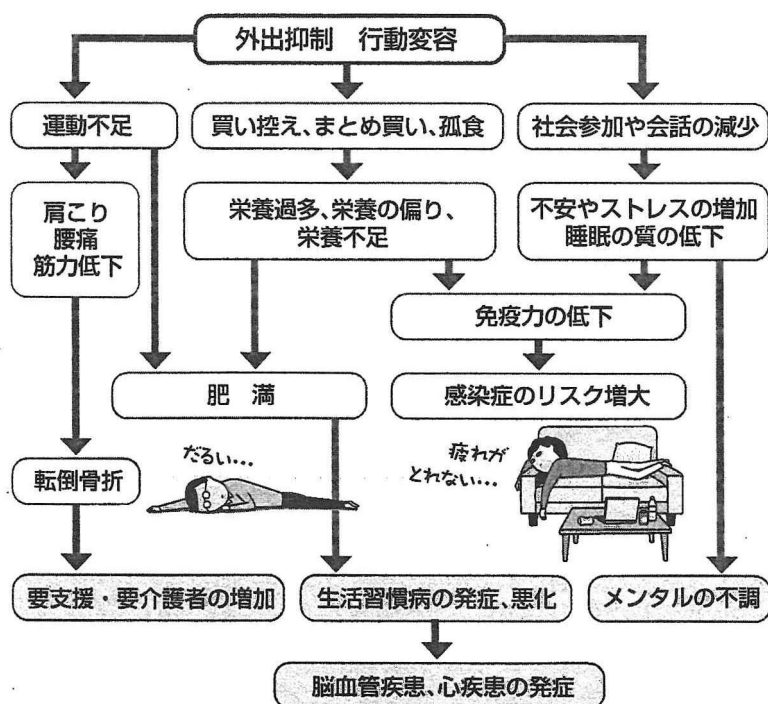
新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化するなかで、人や地域社会とのつながりが減ったり、仕事や生活の在り方が一変するなど、コロナ禍でも、いかに心と身体を健康に保つかが重要になっています。

“新しい生活様式”での生活も定着してきましたが、心配されるのがさまざまな自粛や行動変容に伴う健康二次被害です。自粛期間中の緊張感やストレスの影響も時間差で押し寄せ、だるさや疲れやすさなどといったさまざまな体調不良、いわゆる“コロナ疲れ、”を訴える人が増えています。

新しい生活様式とは

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や3密（密集・密接・密閉）を避ける、等を取り入れた日常生活を言います。

● 新型コロナウイルスにより考えられる健康二次被害 ●



症状をチェックしてみよう

次のような症状がみられる場合は、コロナ疲れの可能性があります。早めに対策を講じましょう。

- からだ**
- ・からだがだるい
 - ・疲れがとれない
 - ・眠れない
 - ・頭痛
 - ・肩こり
 - ・腹痛
 - ・体の痛み
 - ・めまい



- こころ**
- ・不安、心配
 - ・気分が落ち込む
 - ・緊張感
 - ・イライラ
 - ・落ち着かない
 - ・一人であるのが怖い
 - ・集中力、意欲がわかない



コロナ疲れに負けないために

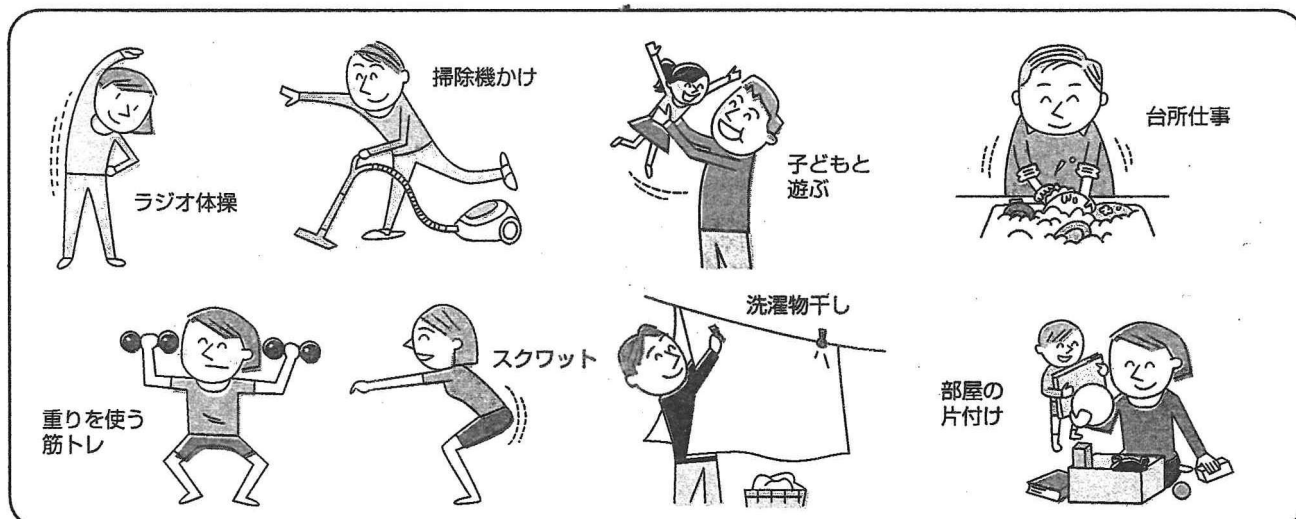
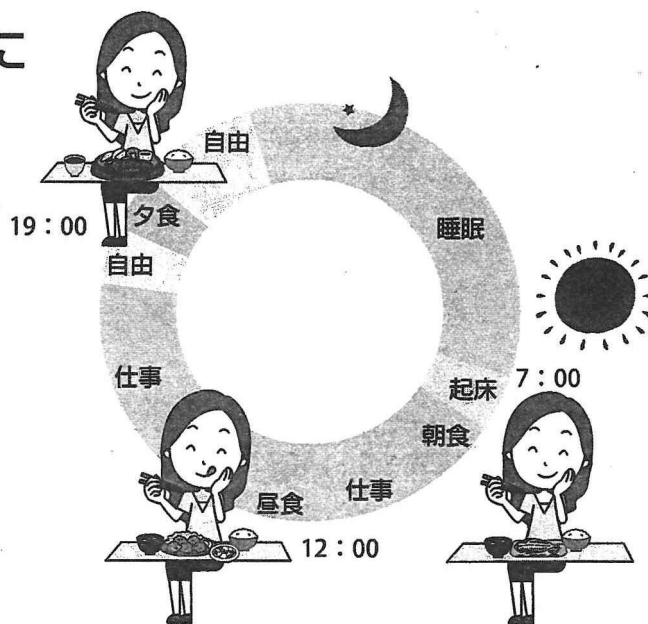
●規則正しい生活リズムを取り戻そう

テレワークや時間差出勤、外出自粛のため、従来の生活リズムがすっかり狂ってしまったという人も多いのでは？ 生活リズムの乱れは、だるさや疲れの大きな原因となります。従来の規則正しいリズムに戻しましょう。

●運動不足を解消しよう

自宅で過ごす時間が多くなった人は、意識して体を動かす機会をつくりましょう。目安は、歩行と同じくらいの強さの身体活動を1日60分以上です。さらに、3密に注意しながら、屋外でのウォーキングや散歩を1日30分以上行うのが理想です。

例：歩行と同じくらい～やや強いくらいの身体運動



●しっかり栄養をとって、だるさ、疲れを解消しよう

だるさや疲れの解消に役立つのは、何といってもビタミンB群です。とくにビタミンB1が不足すると、疲れやすくなります。また、ストレスを強く感じているときは、ビタミンB2やB6を積極的にとるとよいでしょう。

〈ビタミンB1を多く含む食品〉

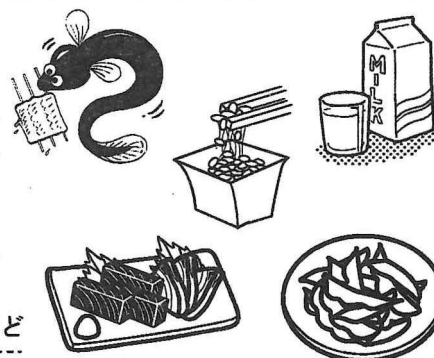
豚肉、レバー、うなぎ、玄米、枝豆など

〈ビタミンB2を多く含む食品〉

レバー、納豆、卵、さば、牛乳など

〈ビタミンB6〉

レバー、マグロ、カツオ、ピスタチオなど



Pick Up

新しい生活様式における熱中症予防のポイント

熱中症予防の基本は、「暑さを避ける」と「水分補給」です。この基本に新しい生活様式における熱中症予防のポイントが加わります。新型コロナウイルス感染防止とともに、熱中症予防を心がけましょう。

- 屋外で人と十分な距離（2m以上）がとれている場合は、マスクを外す
- マスク着用時は、激しい運動を避ける
- 暑さを避け、少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する
- エアコン使用中も、こまめに換気をする
- 毎朝など、毎日定時に体温を測定し、体調をチェックする など

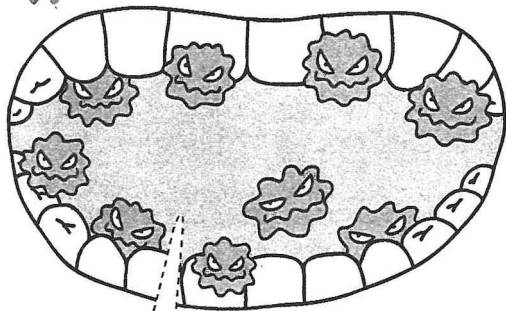
熱中症を予防
しましょう！



What do you know?



すべての歯に起こりやすい酸蝕症



スポーツドリンクや黒酢、クエン酸など体によさそうなものでも、ダラダラと飲み続けていると酸蝕症が進行しやすくなってしまいます…。

歯の表面は硬いエナメル質ですが、酸はこれを軟らかくしてしまいます。軟らかくなったエナメル質は、唾液が酸を中和することでゆっくりと硬化していきますが、かなり時間がかかるため、その前にエナメル質が削れてしまうのです。

このため、酸蝕症は日常的に口の中が酸性度の高い状態にあると、進行しやすくなります。口の中の酸性度に影響されるため、酸が触れるすべての歯で起こる可能性があるのが特徴です。

どんな歯の状態が酸蝕症？

- ☐ 知覚過敏(熱いもの、冷たいものがしみる)
- ☐ 歯が黄色く見える(エナメル質が薄くなって象牙質が出てくる)
- ☐ 歯が丸くなる(エナメル質が削れ、角がなくなる)
- ☐ 歯の先端がギザギザになる
- ☐ 歯の表面にくぼみができる



酸蝕症を防ぐために

酸はさまざまな食べ物や飲み物の中にあり、まったく摂らないでいることは不可能です。酸は口の中に入るものとして、長時間口の中の酸性度が高いままにしないことと、歯みがきのタイミングに気をつけることもポイントです。



エナメル質の硬化を邪魔しないようにしよう！

- ポイント① スポーツドリンクや清涼飲料水などを、長い時間ダラダラと飲まないようにしましょう。
- ポイント② 唾液は酸を中和してくれます。食後はシュガーレスのガムなどで、唾液の分泌を促進しましょう。
- ポイント③ しっかり口をゆすいだ後か、食後30分程度経ってから歯をみがきましょう。



夏に要注意！ 知らないうちに 歯を溶かす 酸蝕症

暑

1日が続き、水分を摂る量も多くなります。そこで、気を付けたいのが、清涼飲料水やスポーツドリンクの摂り過ぎによる「酸蝕症」です。歯のエナメル質が酸によって侵食されている状態のことですが、このときに力強く歯みがきを行ってしまうと歯が薄くなっています。日常的に酸性度の高い食事(特に飲み物)をとっている場合は要注意です。

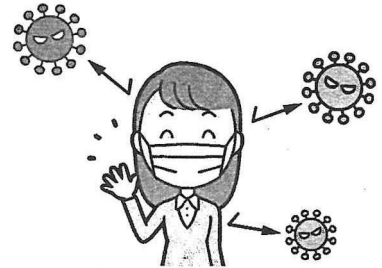
What do you know?



免疫力アップ、新型コロナに負けない体づくり 腸内環境を整えよう

新型コロナウイルスの感染予防には、マスクの着用やこまめな手洗い、人との接触の機会を減らすことなどが推奨されています。それに

加えて、自分自身のからだの免疫力をしっかりと上げることも大切です。腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて免疫力をアップさせて夏を元気に過ごしましょう。



腸内フローラのバランスが重要

腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっています。体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。

腸内フローラとの関与の可能性がある主な病気

- アレルギー
- 肥満
- 動脈硬化
- 糖尿病
- 肝臓がん
- 多発性硬化症
- 自閉症
- うつ・不安障害
- 過敏性腸症候群
- 大腸炎
- 大腸がん



MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

一腸内環境を整える方法一

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

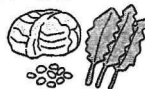
ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス



食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品
キャベツ、ほうれん草、大豆…など



不溶性食物繊維を多く含む食品
キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品、ごぼう、アボカド、なめこ



運動習慣をつける

腸の蠕動運動（ぜんどう）を助ける腸腰筋（ちようようきん）を鍛え、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1駅手前で降りて歩くのもおすすめ



40代からのロコモ対策 ロコトレで目指せ！健康長寿

※ 足腰の骨や筋肉、関節などが衰え要介護やその予備軍になっている状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ：運動器症候群）」と呼びます。



ロコトレにはスクワット

膝関節などへ過剰な負担をかけず、下半身の筋力を鍛え、同時にバランス能力を高め、簡単にできるロコトレには「スクワット」が有効です。

- ① 足を肩幅よりも少し大きく開き、つま先を30度ほど外に開く。
- ② お尻を突き出し、息を吐きながら椅子に座るようにゆっくり腰を下ろしていく。
- ③ 前傾姿勢になり、両手でバランスをとりながらさらに腰を下ろす。
- ④ 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。



POINT

膝がつま先より前に出ないようにします。また、膝を内側に曲げると傷めるので注意しましょう。

※ 痛みのあるときはやめましょう。
無理のない範囲で行ってください。

新たな国民病！？

皆さんは「ロコモ」という言葉をご存じですか？「骨」「関節」「筋肉」の働きが加齢によって低下し、次第に歩けない、立てなくなり、将来介護が必要な状態になることをロコモティブシンドローム（ロコモ）といいます。40歳以上の5人に4人がこのロコモ予備群と推定され、メタボに続く新たな国民病になるといわれています。

男女共に40代後半から体力が低下するので、早いうちからのケアが大切です。足腰の筋肉をバランスよく鍛えて、ロコモを予防しましょう。

ロコモを防ぐ生活習慣

背筋を伸ばすだけで、腰や膝への負担が減り、筋肉も正しく使われるようになります。日常で体を動かす機会を増やしましょう。



規則正しいバランスのよい食生活を心がけましょう。カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、筋肉や軟骨の素材となるタンパク質を摂ることも大事です。



運動をするときは、急激なストレッチや激しい運動はかえって関節や軟骨を傷めるので、ストレッチはゆっくり、運動量は加減して行いましょう。



膝や腰に痛みを感じたら放置せずに、痛みが続く場合は必ず病院で受診してください。

カラダの悩みを解消！ 痛みやツラさを和らげる ストレッチ

夏の便秘の原因は、汗、冷え、夏バテ！

夏の便秘を解消する

夏の暑い季節は、汗が出やすく体内の水分量が不足しがちになります。そして、エアコンや冷たい物の摂り過ぎにより身体が冷えると、腸のはたらきが鈍くなり便秘になりやすくなります。腸の働きを

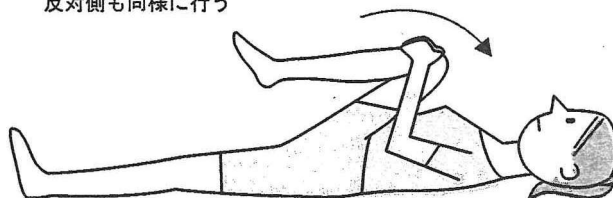
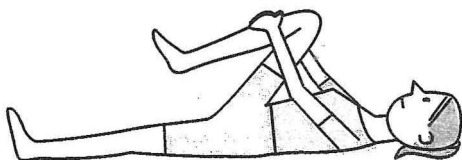
活性化させるストレッチを毎日の生活に取り入れてみましょう。下腹部に刺激を与えることで血流がよくなり、お腹に溜まったガスや老廃物の排出が促されます。

ガス抜きポーズ

行う回数 10～15秒程度／左右各1回

行う時間帯 朝、晩、下腹部の不快感を感じるとき

1. 仰向けになり、右ひざを曲げ、ひざに両手をそえる
2. ひざを引き寄せ腰を伸ばし、10～15秒ほど深呼吸する。
反対側も同様に行う



腰が床から
浮き過ぎないように

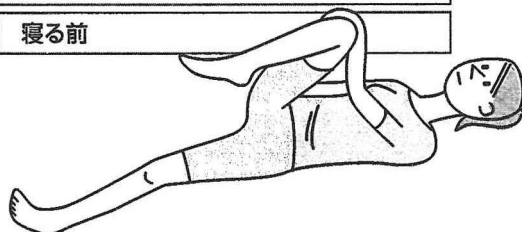
顔は
倒したひざとは
反対側を見る

肩や背中が
床から浮き
過ぎないように

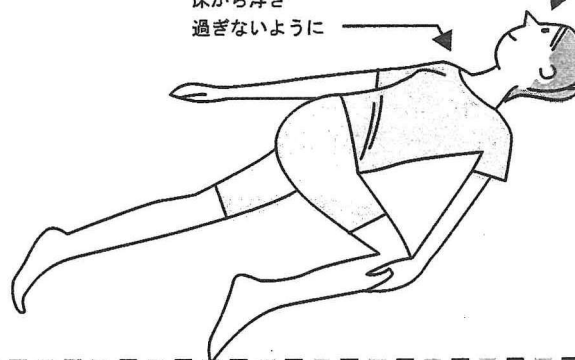
寝て行うねじりポーズ

行う回数 10～15秒程度／左右各1回

行う時間帯 寝る前



1. 仰向けになり、右ひざを曲げる。左手は右ひざを軽くつかみ、右手は床に置く



便秘症を おだやかに改善！

全身医療マッサージ 「ロイヤルクラウン」

TOILET



便秘を解消するためにものをいうのは、やはり食生活を柱にした生活習慣。忙しい毎日に追われ排便を後回しにしているような人は生活全体を見直し排便に必要な筋肉が衰えてしまっている人は、運動を毎日の生活に取り入れましょう。また、便秘の緩和に、当院の医療マッサージ機「ロイヤルクラウン」が効果的です。ローラーが自律神経の終末網を快適に刺激し、腸の働きを活性化し便通を改善します。



2021 Summer

季節の健康
topics

マスク着用時に気になる口臭の原因は

隠れドライマウスかも...



コロナにより長引くマスク生活。マスクを長期着用してから以前と比べて口の中が乾く、口臭が気になる、といったことはありませんか？ それは、お口の乾燥が原因かもしれ

ません。口の中で唾液分泌量が少なくなると、食べ物のカスや細菌を洗い流す作用が低下し、菌が増殖することから口臭が生じてしまうのです。

Q. マスクで、なぜ口が乾燥しやすくなるの？

A. マスクをすると呼吸がこもり、湿度はむしろ上がるような気がします。なぜマスクをすることで口の中が乾燥しやすくなるのでしょうか？

マスクをした状態で鼻呼吸をするのは息苦しいために、知らず知らずのうちに口で呼吸をしていると、口を少し開いた状態を長時間続けてしまいます。鼻呼吸では副鼻腔の働きにより、吸い込んだ空気は適切に加温、加湿されて気道に送られますが、口呼吸ではそれがいないために口が乾燥してしまうのです。

また、コロナの影響で会話の機会が減り、舌を動かすといった刺激が少ないことや、ストレスも唾液分泌力の低下を招き、ドライマウスを引き起こしやすくなります。

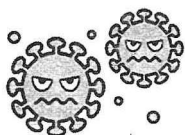
Q. お口の健康にどんな影響があるの？

- A.
- むし歯・歯周病の発症リスクが高まる
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。
 - 口臭が悪化する
ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

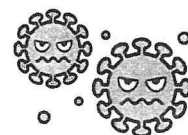
ドライマウスを防ぐための簡単セルフケア...

- 歯みがきをしっかりと口腔内の衛生を保つ●適度に水分を摂る●食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促すなどの方法で対応しましょう。

Health Information



喫煙は新型コロナウイルス感染症 重症化の最大のリスク



喫煙者のリスクは3倍以上

新型コロナウイルス感染症患者(1,099人)のデータを分析した結果^(※1)、喫煙者は人工呼吸器の装着あるいは死亡する危険性(リスク)が、非喫煙者の3倍以上になることが明らかになっています。また高齢などの条件よりも喫煙のほうがリスクを高めることがわかってきました。

WHO(世界保健機関)ではこれらの状況を受け、新型コロナウイルス感染症の重症化予防のため、「禁煙すること」を強く推奨しています。

※1 Guan WJ, et al. Clinical Characteristics of Coronavirus Disease 2019 in China. N Engl J Med. 2020 Feb 28; NEJMoa2002032.doi: 10.1056/NEJMoa2002032.

編集後記

新型コロナウイルスの対策が長期化する中で迎える今年の夏。マスクの着用や運動不足で熱中症のリスクが高まっています。マスクを着用するときは、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

また、毎朝など決まった時間の体温測定、健康チェック

喫煙所でコロナ感染の事例も



喫煙という行為は、ウイルスで汚染されたかもしれない指先を口元に近づけるため、感染のリスクが高くなります。また職場ではマスクなどで感染予防をしていますが、休憩中に喫煙所で感染した疑いのある事例も

発生しました。喫煙は、家族や周囲の人に対するたばこの害だけでなく、新型コロナウイルス感染のリスクを高めているといえます。

新型コロナウイルス感染症予防のためにも、喫煙者の方は、禁煙を始めましょう！



は熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで発熱に早く気づくこともできます。

日頃から自分のからだを知り、体調が悪いと感じたら無理せず自宅で静養するなど、健康管理に十分に注意して夏を元気に過ごしましょう。