

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?

感染症予防の徹底を続けましょう

新型コロナウイルス感染症の感染拡大で、私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。

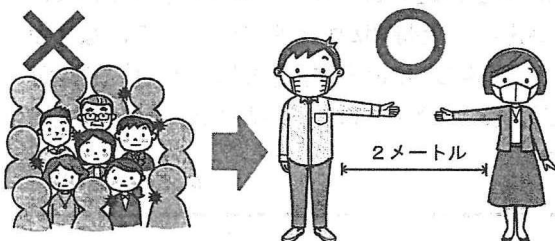
毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染

性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。

ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、気を抜かず、このまま継続していきましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための「新しい生活様式」

● 密集を避け、人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



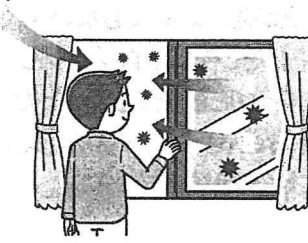
● 会話をするとき、マスクをつけましょう!



● まめな手洗い・消毒



● 窓やドアを開けこまめに換気



● 飲食店でも距離をとりましょう

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る



地域の皆様がいつも健康でありますように

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します。昨年は一年中コロナコロナで心が休まる時がなく大変でした。今年はどうなるのでしょうか、AIの予測では1月末頃第6波が来るようですが、ワクチン接種率が70%強なので重傷者、死亡者は少ないと思われます。

昨年度の明るい話題は何でしょう、私の中では東京オリンピック、パラリンピックの開催です。特にパラリンピックには障害のある身体で、あそこまでできるのかと、驚き、感動しました。特に本県出身の山田美幸選手(14歳)は水泳背泳ぎ50m、100mで二つの銀メダルを取りました。両腕が無く下肢にも障害がありながらキックだけで泳ぐ姿は感動ものですね。本人曰く水の中は自分の力で移動できるから楽しい、と言っていたのが印象的でした。

もう一人はテニスの国技慎吾選手(37歳)です。見事に金メダルです。取れないようなボールであっても、あきらめないで追いかけるしぶとさ、そのための努力、また感動しました。障害があるのに何であそこまで出来るのでしょうか。諦めないで、一生懸命に努力するからだとおもいます。

人間の体と脳は年齢とともに老化(退化)し動きと働きが悪くなり、少し障害のある状態になります。そこで何もしなかったら、脳は萎縮して認知症、体はフレイル(寝たきりの手前)になります。そうならないために、一生懸命、諦めないで体と脳を動き働かせることだと思います。

なんでも参加し、たくさん出かけ、一生懸命仕事と勉強して体と脳を動かしましょう。

氏名 安部龍一

明けましておめでとうございます。

歳を重ねることに恐ろしく一年が早くなる気がしますが、WHY? 月日の流れが早く感じる現象は「ジャンネーの法則」と言うのだそうです。(詳細は調べてください)時間の定義は変わらないのに不思議です。楽しい時間が早く過ぎるのは「集中できるから」らしく、朝起きてぼーっとしていたら、わっ、もうこんな時間!これは人間の代謝に関係あるらしく、代謝が活発でないと時間が早く感じられるとか、適度のストレスを感じるくらいのチャレンジも一日を、人生を長く感じ、なおかつ充実させるために必要なようです。前提は健康であるということですが・・・同じ事をくり返す日常や、学ぶ事を忘れていないかなど見直す事も必要かもしれません・・・とにかくにも残された時間がたっぷりあるわけではないので楽しく元気に有意義にと欲張りながら、2022年を笑顔で過ごしたいです。患者様とは接することが少ない私ですが奥の方でちまちまと事務処理等しております。裏方ではございますが、気持ち良く来院し安心して帰宅して頂けるように務めたいと思います。

氏名 安部かおる

新年明けましておめでとうございます。

私があんべクリニックの一員として働き始めてから、8か月が過ぎました。2021年はコロナウイルスの流行もあり出かけたり、好きなことが思うようにできない年でした。折角他県とのアクセスが良く、自然に恵まれてる土地に来たからこそ、今年は自然を楽しんだり、遠出ができたらいいなと思っています。理想は今まで行った時にゆっくりと観光できなかったのが、北海道か福岡でおいしい物を食べることです。また、仕事面でも患者さんが安心できるよう、様々な面でお手伝いできたらなと思います。皆様も充実した一年が過ごせるよう願っています。

氏名 阿部頌子

あけましておめでとうございます。

今年はトラ年です。前向きにトライする気持ちでいたいと思います。また去年は体調を崩すことが多くあり周りの人に迷惑をかけてしまいました。自分自身の健康について改めて考えられる一年でした。生活は体型に出るといいます。生活習慣を見直し、楽しみながら健康第一に過ごしていきたいです。まだまだwithコロナの時代が続きそうです。患者さんがいつでも安心して来院できるよう、環境を整え情報を提供できるよう努めていきたいと思っています。

今年もどうぞ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。

今年もコロナウイルスに気をつけて安心して来院していただくため細心の注意を払い周囲への配慮を忘れない仕事をしていきたいと思っています。

自分自身は体調管理をしっかりして体を動かし心身をほぐしていきたいと思っています。

今年もよろしくお願いいたします。

氏名 芳川喜美子

あけまして おめでとう ございます。

大勢の方のワクチン接種によりコロナ感染も落ちつきはじめました。今年は日常が戻りはじめるとはなないと期待しています。これから3回目のワクチン接種も始まり、また慌ただしくなるとは思います。丁寧な仕事、患者様に寄りそった対応を心がけがんばりたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

氏名 坂西泰子

明けましておめでとうございます。

「コロナ時代」と言われるくらい色々な制限がある生活も長くなってきましたが、2022年は良い方向へ変わっていくと良いですね。引き続き感染対策などもしっかり取り組みながら、患者様が安心して来院できるように努めていきたいと思っています。また、心身の健康にも気をつけて新しい一年を過ごしていきたいです。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。

ここ数年コロナウイルスの影響で以前とは違う窮屈な生活が続いていましたが今年は3回目のコロナワクチン接種も始まり明るい未来が待っていると思います。コロナウイルスと上手に付き合いながらストレスを溜めないようにし、自分自身が健康で周りの人の事を気遣える気持ちや時間に余裕を持って仕事をしていきたいと思っています。今年もよろしくお願いいたします。

氏名 岡村美重子

明けましておめでとうございます。

2020年2021年は新型コロナウイルス感染症によって不安を感じる事が多い年でした。収束にともない2022年は自然や縁にふれセロトニンを増やしてストレスを軽減し心穏やかに健康に過したいと思っています。以前より自然環境を守るボランティアに興味があり、機会がありましたら参加してみたいと思っています。体の不調や痛みには原因となる病気があります。来院される患者様には安心して診療や検査を受けていただけるようにお手伝いしたいと思います。スタッフと話しをすることで症状や不安が和らぐようにお話しできたらと思います。今年もよろしくお願いいたします。

氏名 山口亜矢子



同時流行にご用心！

[インフルエンザ] + [新型コロナ]

インフルエンザの流行期を迎え、新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。

地域医療の混乱を防ぐため、国では2020年の10月、発熱等の症状が出た場合の相談・受診体制を変更しました。

症状が出た場合、まずはかかりつけ医等の地域の身近な医療機関への電話相談が基本となります。

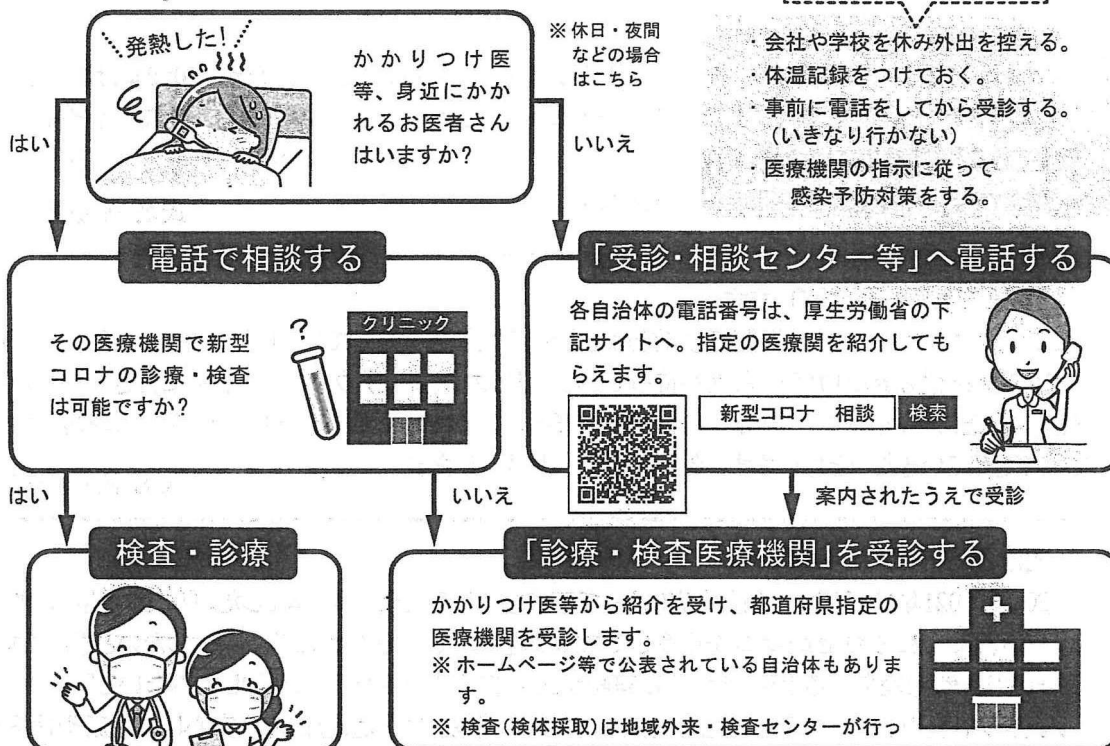
万が一、発熱などの症状が出た場合、下記を参考にしてください。

■インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違い

	インフルエンザ	新型コロナ
特徴的な症状	突然の高熱、筋肉痛など	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害など
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5～6日）
ウイルス排出のピーク	発症した後の2～3日	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
治療方法	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用する	軽症例について確立した治療法はなく、多くの薬剤が臨床治験中
重篤な呼吸不全の合併	少ない	しばしばみられる

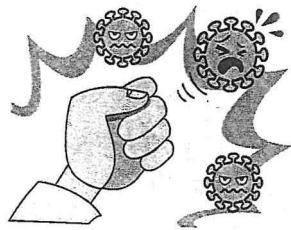
※日本感染症学会の提言などを元に作成

発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ／



インフルエンザと新型コロナは症状が似ているため、医療機関では医師の診断に基づいて検査（インフルエンザの検査、新型コロナウイルスの抗原検査等）を受けることになります。

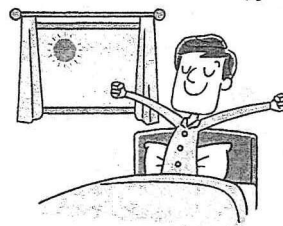
コロナ・インフルに打ち勝つ！ 5つの免疫力アップ術



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。

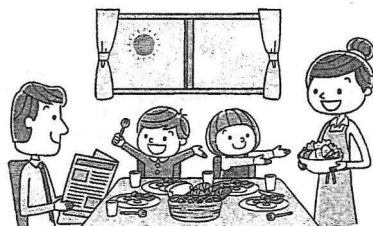
1 規則正しい生活が基本

長引く新型コロナウイルス対策で、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。



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。



3 適度な有酸素運動を

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。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



4 歯みがき・入浴を大切に

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、生活習慣病や新型コロナウイルス、インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。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。





新型コロナウイルスの重症化リスク！

太りすぎを防ぐ

長引くコロナ禍と新しいライフスタイルが求められる中で、食生活の乱れや運動不足、ストレスの蓄積などを自覚する人が増えています。

そこで気になるのが「コロナ太り」。肥満は、あらゆる生活習慣病の元凶となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めることがわかっています。米国では、入院が必要となるリスクは2.1倍、集中治療室(ICU)で治療を受けるリスクは1.7倍、ウイルスによる死亡リスクは1.5倍との報告も！

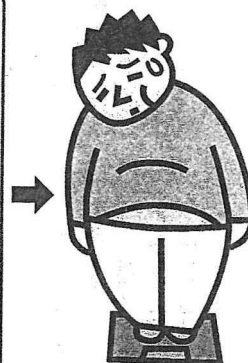
乱れがちな生活習慣を整えて、太りすぎを防ぎましょう。



肥満を招く日常の習慣

体重が増える原因は、大きく分けて2つあります。まず1つが「食生活の乱れ」。外出自粛やリモートワークで、いわゆる「おうち時間」が長くなり、だらだらと食べ続けたり、ついつい飲みすぎたりしてしまう。そんな人も多いのでは？ また、コロナ禍のストレスを食えることや飲むことで発散しようとする人もいます。

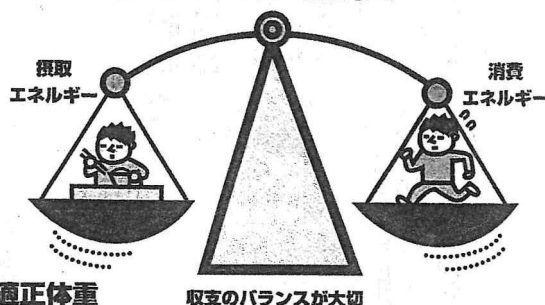
そして、もう1つの原因が「運動不足」です。コロナ禍の新しいライフスタイルでは、出勤する機会が減ることで歩行数が大幅に減りました。ジム通いを控えたために、ほとんど運動をしていないという人も少なくありません。



摂取カロリーと消費カロリーのバランスが重要

適正体重を維持するためには、エネルギー収支のバランスが重要です。当然ですが、食べる量が増えれば摂取カロリーは増え、動く量が減れば消費カロリーは減ります。

摂取カロリーが消費カロリーを上回る状態が続くと、余分なエネルギーが脂肪として体内に蓄えられ、肥満になってしまいます。



適正体重の求め方 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$

収支のバランスが大切

ロコトレ
(ロコモーショントレーニング)
を
毎日続けよう!

※ 健康寿命……日常的に介護を必要とせず、自立した生活を送ることができる期間のこと。

片脚立ち 基本はこれだけ! & スクワット

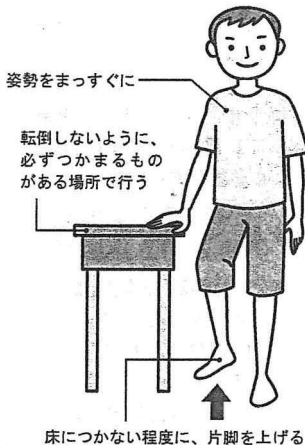


加齢にともない、骨や筋肉、関節、背骨などの運動器の障害によって移動(歩行)機能が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(略称: ロコモ)」といいます。進行すると、日常生活に何らかの支障をきたすリスクが高くなります。健康寿命※を延ばすために、若いうちから予防に努めましょう。

片脚立ち

バランス感覚のほか、脚の筋力がアップします。

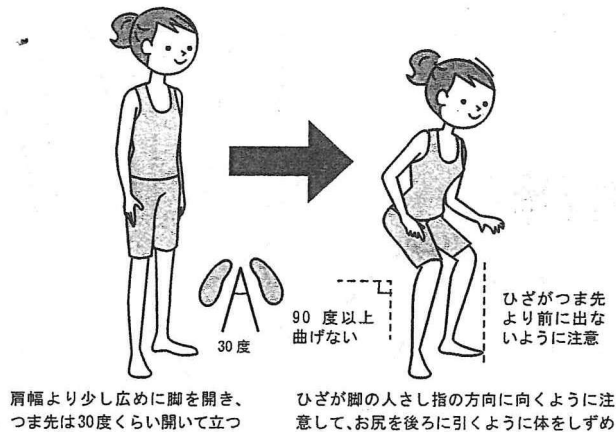
1日左右1分間×3セット



スクワット

座る・立つ・歩くといった生活動作に必要な、下肢の筋力がアップします。

1日5～6回×3セット (深呼吸をするペースで)



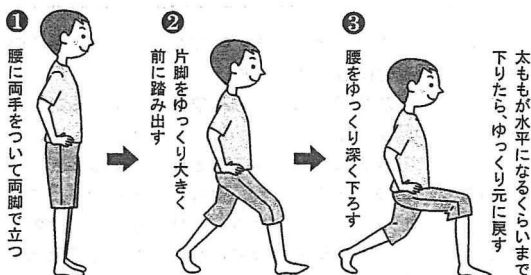
応用編

ロコトレが楽にできたら、これもプラス!

フロントランジ

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力がアップします。

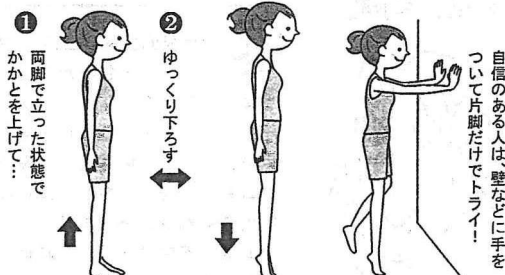
1日左右5～10回×2～3セット



カーフレイズ

ふくらはぎの筋力がアップします。

1日10～20回×2～3セット



今のうちからロコトレを!

2022 Winter

季節の健康
topics



☞ 幸運をあらわす
ラッキーサイン

新年にあたって、あなたの手
に刻まれたラッキーサインを
探してみませんか？

◎左右、両方の 【左手】 先天的な運勢を示します。受け継いでいる才能、もともと持っている運勢があらわれます。
手相を見ましょう 【右手】 後天的な運勢を示します。日頃の行いや考え方によって変化した結果があらわれます。

幸運をあらわすサイン

スター

手のひらに出る*型の印です。
あらわれてから3ヵ月から半年の
間にいいことがあるといわれてい
ます。

神秘十字線

手のひらの中心より上に出る
十字型の線です。奇跡的に
九死に一生を得るサインで、
困ったことがあっても助けられ
ます。

開運線

生命線や運命線から出る上向き
の線。努力が実って運が開く時
期を示唆します。

財運線

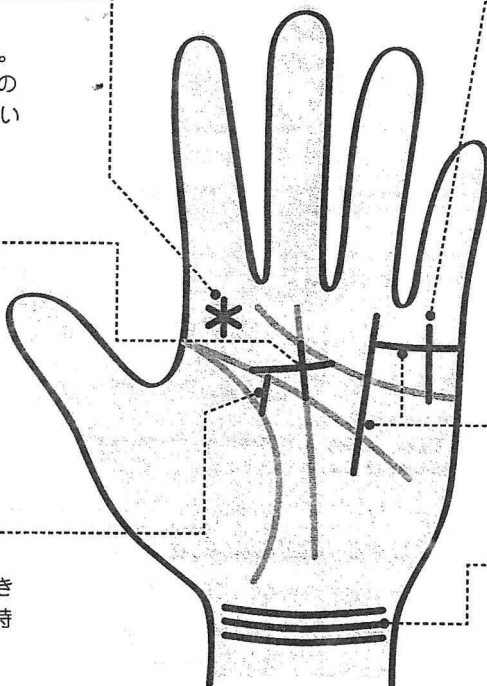
小指のつけ根にあらわれる縦線。
お金と縁がある手相です。しか
し、喜んでいるだけでは金運は
開かず、適性に合った職業に就
いて、周囲からの評価を高めて
いく必要があります。

玉の輿線

長い結婚線が太陽線まで届いて
いる手相を玉の輿線と呼びます。
女性・男性を問わず最高の結婚
運をあらわすサインです。人がう
らやむような玉の輿に乗り、
あれよあれよという間に出世街
道をばく進したりします。

手首線

手首に出る1本または複数の線。
3本あらわれると特に健康運が
よいサインです。



編集後記



冬 の代表的食材「白菜」。寒さが増し、霜
にあたると甘味がでて、ぐっとおいし
くなります。

白菜にはビタミンCが多く、かぜの予防や
免疫力アップ、疲労回復に役立ちます。カリ
ウムも多く含んでおり、過剰な塩分を体外に
排出する働きがあります。ビタミンC、カリ
ウムは水溶性のため、鍋料理などでは煮汁も
いただくようにしましょう。

また、食物繊維も豊富なことから、便秘の
改善にも効果的です。

芯の部分にはうまみ成分のグルタミン酸が
詰まっているので、細かく切ったりして、サ
ラダの具やピクルスなどとしてまるごと味わ
いましょう。野菜が少なくなる冬の季節に、
ビタミンC、カリウム、食物繊維の補給源と
して、白菜を積極的に食べて寒い冬を元気に
過ごしましょう。