

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



HAPPY NEW YEAR

お元気ですか？

生活習慣を整えて

感染症にかかりにくい体をつくろう！

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、本年もよろしくお願い申し上げます。

さて、寒くて空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルスで外出する機会が減ったことによる運動不足、生

活環境の変化による食生活の乱れやストレスが原因となって、体調を崩す人が増えています。

感染症予防はもちろん、感染症を重症化させないためにも、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。食事・運動・睡眠の面から生活習慣を見直し、元気に冬を過ごしましょう。



食事は健康管理の基本ですが、急に食生活を変えるのは難しいので、

まずは簡単にできる以下の4つの項目からスタートしてみましょう。

- ◆ 朝食を抜かない
- ◆ 発酵食品を1日1品はとる
- ◆ 外食やコンビニ弁当は野菜や果物が多いメニューを選ぶ
- ◆ ごはんを「玄米」や「5分づき」「五穀米(雑穀米)」にする



「おうち時間」が長くなり、運動不足になりがちです。病気のリスク

を下げるためにも、からだを動かす習慣をつくりましょう。

無理のない運動としてのおすすめはウォーキングです。はじめは1日合計30分、週3日続ける程度でも効果があります。

その他、ラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を1日10分程度から始めてみましょう。



睡眠不足は免疫力に影響しますが、「睡眠の質」の低下にも注意

が必要です。睡眠の質を上げるため、次の4つだけでも試してみることがをお勧めします。

- ◆ 就寝2時間前からテレビやスマホなど、強い光を目に入れない
- ◆ 入浴は就寝1時間前にすませる
- ◆ シャワーですませず、湯舟につかる
- ◆ 就寝前に腹式呼吸を取り入れ、気持ちを落ち着かせる





家族にうつさない！ 感染症にかかったときに守る

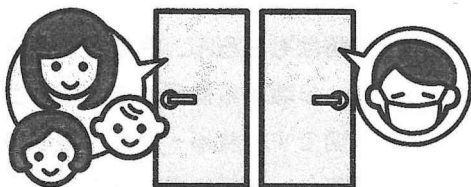
感染力の強い、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス…。もしも、家族の誰かがかかってしまったら、ほかの家族へうつさない対策が必要です。

8つの ルール

1 ルール

部屋を分ける

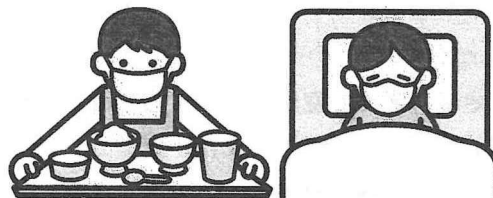
患者は家族とは別室で療養、共有スペースの使用は最小限にし、食事も別室でとります。個室がなければ、ほかの家族との距離を保つ、カーテンで仕切る、寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫をしましょう。



2 ルール

世話をする人は1人

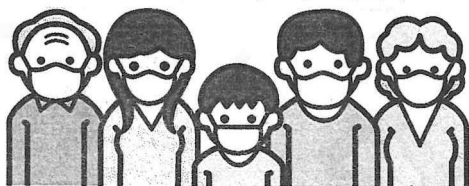
看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りの世話をする人は感染のリスクが高いため、できるだけ1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、糖尿病など）のある人、免疫力の低下した人、妊婦は避けましょう。



3 ルール

全員マスクを着用

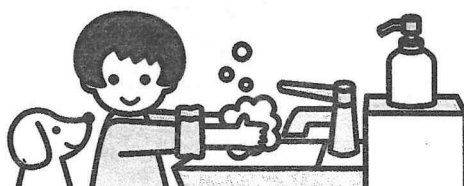
患者や世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて過ごしましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスの場合、世話をする人が患者の部屋で使用するマスクは、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときはマスクの外側に触れないように注意しましょう。



4 ルール

こまめに手洗い

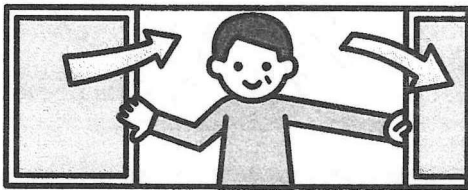
帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触ったあと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。



ルール 5

日中は換気を

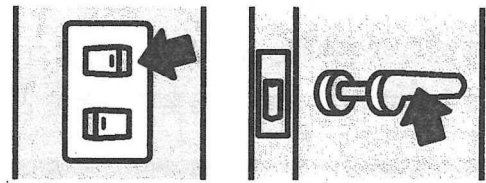
日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えを。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気しましょう。



ルール 6

共用部分は消毒をする

トイレや電気のスイッチ、ドアノブなど、家族で共用する場所は、塩素系消毒液で消毒し、接触感染を防ぎましょう。新型コロナウイルスやノロウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒を。



ルール 7

汚れ物は手袋・マスクを

使用した衣類・寝具類などは、手袋・マスクを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、家族のものとは分けてバケツなどで水洗いしたあと、消毒液につけます。いきなり洗濯機で洗うことは避けましょう。



ルール 8

ごみは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスの場合、おう吐物の処理で使用した身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



塩素系消毒液の作り方

厚生労働省
パンフレット参照

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒の際には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的。用途にしたがって濃度を選びましょう。ただし、手指には使えないので注意しましょう。

ノロウイルス
部屋や食器、リネン類などの消毒に
塩素濃度 200ppm (0.02%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 10mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス
共用部分の消毒に
塩素濃度 500ppm (0.05%) 消毒液

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 25mL + 水道水 3L

ノロウイルス	新型コロナウイルス
おう吐物などの処理に	トイレ・洗面所の清掃後の消毒に
塩素濃度 1,000ppm (0.10%) 消毒液	

家庭用の塩素系漂白剤 (6% 濃度) 50mL + 水道水 3L

※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

What do you know?



花粉症のシーズンが到来!

早めの対策を



花粉症の症状を抑えることは、新型コロナウイルス感染症予防にもつながります。万全の対策をとりましょう。

毎年、花粉症で悩む人は花粉飛散開始前からの治療が肝心

毎年、花粉症で激しい症状が出る人は、花粉飛散開始前または症状がごく軽いつきから薬をのみ始める「初期療法」が有効です。



花粉飛散予測日の1～2週間前に、医療機関を受診するのがおすすめです。

くしゃみ、鼻づまり、目のかゆみなどの具体的な症状や、その症状が出る頻度や強さ、持病や体質などを伝えて薬を処方してもらいましょう。

花粉症の症状が新型コロナの感染リスクを高めることも...

新型コロナへの感染は、ウイルスを含む飛沫やエアロゾルを吸い込むか、口、鼻や眼などの粘膜に接触すること、またはウイルスがついた手で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。



花粉症では、目や鼻がかゆくなってこすったり、マスクをずらして鼻をかんだりすることがよくあります。手にウイルスがついていれば、体内にウイルスが入るリスクが高まります。また、無症状の新型コロナ感染者が花粉症の症状でくしゃみをすれば、ウイルスを含んだ飛沫で周囲の人の感染リスクを高めてしまうことにつながります。

自分でできる花粉症対策

外出時

- マスク、メガネを着用し、花粉の付きやすい服装を避ける
- くしゃみやせきをするときは下を向く
- 新型コロナ対策として、鼻をかむ前、目や鼻をかく前に手指消毒する



帰宅時

- 衣服や髪をよく払って家に入る
- 手洗い後、洗顔、うがいをして鼻をかむ



室内

- 換気は、レースのカーテンは閉めたままで窓を開ける幅を10cm程度にし、短時間にとどめる
- 換気した後は、すぐに窓から1m以内を重点的に掃除する
- 乾燥した空気の中では花粉やウイルスが飛散しやすいため、加湿器をテーブルの上などに置いて部屋の湿度を40～70%に保つ





What do you know?

冬の健康 ～身体にうるおいを！



冬の季節は、寒さと空気の乾燥のため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに感染しやすくなり、新型コロナウイルスにも一層注意が必要です。また、心臓病や脳卒中、肺炎などの病気が増える季節でもあります。冬の生活で気をつけたいポイントを確認しておきましょう。

冬は身体が乾きやすい

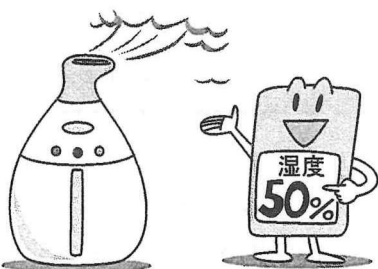
冬は空気の乾燥により、汗をかかなくても皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が外に出ています。体重60Kgの大人では、1日約900mlの水分が身体から出ていきますが、部屋の湿度が低くなるほど身体から失われる水分量が増え、冬でも脱水になることがあります。

体の水分が足りないと、血液の粘度が増して、いわゆる「ドロドロ」の状態になり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まるといわれています。冬は水分を失っている自覚が少なく、さらに、マスクの着用で口や喉の湿度が保たれて乾燥を感じにくくなるので、意識して水分を補給するようにしましょう。

部屋の湿度を適度に保つ

空気が乾燥すると、ウイルスは空中に長く浮遊する一方で、喉は乾燥してウイルスが体内に侵入しやすくなります。

気道にある「線毛」は、ウイルスなどが肺まで入ってくるのを防御する役割を担っていますが、湿度が低いと線毛の働きが低下してしまうので、ほどよい湿度と身体の水分量を保つことが大切です。



加湿器などを使って湿度50%前後に維持するとよいでしょう。

また、換気を心がけて感染症を予防しましょう。

こまめに水分補給



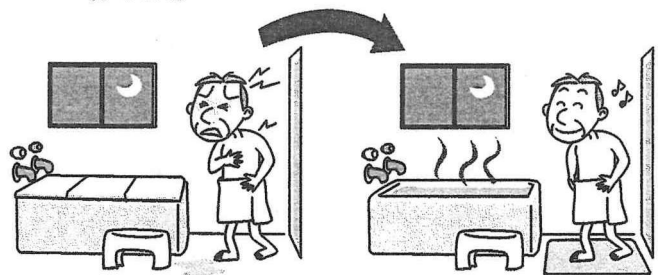
冬場に多発するヒートショックに 気をつけて！

ヒートショックとは、急激な温度の変化により身体がダメージを受けることです。暖房の効いた暖かい部屋から寒いところに出ると、熱を奪われまいと血管が縮んで血圧が急上昇します。

血圧の大きな変動は、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の引き金になりかねません。

こんな時は注意しましょう

- ・暖房の効いた部屋から、寒いトイレに行くとき
- ・暖かい家の中から、寒い外に出かけるとき
- ・寒い脱衣場から急に熱いお風呂に入るとき
- ・入浴後、暖まった体で、急に寒い脱衣所や部屋に行くとき



冬のヒートショックを予防するために、脱衣所やトイレに暖房器具を置くなど工夫しましょう。

入浴前にシャワーで浴槽にお湯をためたり、すでに浴槽にお湯がたまっている時はフタを開けておいたりすると、浴室の温度を上げることができます。

浴室の床にマットやスノコを置くのも有効です。そして、入浴前と入浴後の水分補給もお忘れなく。

冬の生活を見直して、寒い季節をより快適に過ごしましょう。

新年のご挨拶

私が仕事をする上で、一番大事にしていることは、患者さんを自分の身内だと思って看ることです。年配の人は親だと思い、同世代は自分の兄弟姉妹、若い世代は息子、娘と思い診察しています。

病気が良くなる、良好にコントロールできる、治るのが難しかったら少しでも苦痛を減らす、少しでも元気になるように診察しています。しかし、いくら一生懸命看ようとしても、私自身の気力、体力、技術が整っていないと何も出来ません。

そのために今年は心、体、技、を鍛えます。

心:気力、やる気、気持ちの持ち方、ストレス 私も70歳になり以前より記憶力、気力が低下しています。今年も、いっぱい考え、いろいろ見たり聞いたりして脳を刺激し老化を防ぎます。

体:いくら気力があって脳を刺激しようとしても身体が動かなければ何も出来ません。そのために筋トレ、ゴルフ、スキーをします。

技:この年齢になると新しい技術を身につけるのは難しいですが、豊富な経験でカバーしつつ何か一つくらい新しいことにチャレンジしたいと思います。

60歳代:3% 80歳代:30%が認知症です。70代がとても大事です。いっぱい動いて、出かけて、考えて脳を刺激し認知症を予防しましょう。

院長 安部龍一

あけましておめでとうございます。

私は現在、直接患者さまには接する事は少なく「裏の人」ですが、常に気遣いは怠らないように穴から(笑)気配を伺っています。恐くは無いですよ!ご安心を・・・と言う私も昨年は大怪我をして入院、手術、安静と長きにわたり病人でした。医療従事者から患者の立場になり、思うようにはいかないなあと言う諦めや不安、また思わぬ温かい言葉に涙したりと色々な感情が湧き上がり、患者さまの満足度って何を持って言うのだろうかと改めて考えてしまいました。患者さまが何よりも安心してお帰り頂けるようにするため、スタッフが心身共にベストなコンディションで仕事に臨み信頼される人間に成長していく手伝いをするため、私に出来ることは何か、、しっかり考え行動する2023年にしたいと思います。

安部かおる

新年明けましておめでとうございます。

早いもので、ここで勤務を始めてから一年半が過ぎました。ありがたいことに、以前と比べて名前で呼んでくださる方が増えたように感じます。私が仕事をする上で大事にしていることは、よく知ろうとすることです。日々の会話の中で、「いつもの〇〇さん」を知ることは、その方の変化にいち早く気づけることに繋がると思っています。昨年はゆっくりとお話する機会がなかなかありませんでしたが、今年は皆様が楽しく健康に過ごすためのお手伝いができるように、気軽に話ができるような存在でありたいと思います。病気にすること以外でも、気軽に話しかけてください。どんな話ができるか楽しみにしています。

看護師 阿部頌子

あけましておめでとうございます。患者さんの来院した目的がしっかり先生まで届くようにスタッフ間ではお互いを信頼しコミュニケーションを取りながら仕事をしたいと思っています。また、病状が軽くなった、気持ちが明るくなったと感じて帰ってもらえるように思いやりをもって感謝を忘れず、謙虚に前向きに明るく1年をスタートさせたいと思います。どうぞ本年もよろしくお願い致します。

主任 岡村美重子

仕事で一番大切にしていること

あんベクリニックでは、レントゲン撮影と注腸検査を担当しています。武です。特に注腸検査ではみなさんあまり受けたくないと思っていますよね。自分でも受けたくありません。そんな中で検査中は不安

な気持ちを持たれることの無いようできればリラックスして受けて頂けるよう検査の説明をなるべく丁寧に特に検査にかかる時間は15分から20分とお伝えしています。そこで30分以上かかると言われてしまったらそれだけで心がなえてしまいます。そうやってしまった手前こちらでは時間内に検査を終わらせないといけなくても病変は見逃すことはできないと緊張感をもって仕事をしています。

あけましておめでとうございます。

あんペクリニックには毎日幅広い年代層の患者さんが来院されます。患者さんが今日はどんな事を望んで来て、満足して帰る事が出来たのか？といった事が勤務中に気になる事があります。時々、個別でお声がけさせて頂くこともありますが、十分には対応出来ていないと感じます。来て良かったな、また何かあったら行ってみようかな、と思っ頂けるようなクリニックであるように努めていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

NS 原澤道子

明けましておめでとうございます。

昨年は先生を中心としたチームワークを大切に業務に取りくんだ一年でした。毎日、更新されるコロナワクチンの情報に皆んなの力を結集することや協力し合える仲を築くことの必要性を感じました。

今年は初心を忘れず「あんペクリニックの理念・ credo」を業務の中で確認し目的を見失わず、毎日を元気に笑顔で過したいと思います。今年もよろしくお願い致します。

NS 芳川喜美子

先日、某運送会社に宅配便を出しに行きました。いつも出している所ではなく、同じ会社ですが別の営業所です。いつもの営業所は、とてもテキパキとしていて、とにかく作業の早いスタッフさんという印象です。先日の別の営業所では、たわいもないことから会話が生まれました。そして笑顔で対応してもらいました。宅配便を出しただけなのに、あたたかい気持ちにされてもらい帰ってきました。今クリニックの受付は大忙しです。2つのワクチン接種、発熱外来の電話対応、普通診療の対応。待ち時間も長くなっていますので迅速にすることも大切です。しかし医療の手助けをしていることを忘れずに、まごころこめた対応を忙しい時こそ、心がけたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します。

事務 坂西泰子

あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願い致します。今年も引き続き、患者様の心配な気持ち不安な気持ち、緊張を少しでも緩和でき患者様に親近感と安心感を感じて、検査、治療を受けていただけるよう心掛けます。自分の年齢があがるにつれ、体の機能の変化があらわれてきます。気力、体力ともに変わってきていると感じます。2023年は気力、体力を保持して仕事にとり組みたいです。

NS主任 山口亜矢子

あけましておめでとうございます。

今年も患者様が安心して来院していただけるように努めていきたいと思います。仕事をする上で大事にしていることは「相手の立場で考える」ことです。多くの場面で耳にすることですが、人と関わりあいながら社会生活を送るには本当に大切なことだと思います。一方的な考え方にならず、相手がどうなのか発想力を働かせられるように、そして思いやりのある行動ができるようにしたいです。

昨年は春から運動を始めたのですが、今までは始めても少し経てばすぐ止めて…の繰り返しでしたが、今のところ続けられています。何をしても心身の健康は重要なので、継続していきたいと思います。今年もよろしくお願い致します。

事務 佐藤亜寿美

超音波検査を担当している菊池です。最近、耳が遠くなり、加齢による変化と診断されました。受診者の皆様の訴えを聞き漏らさないように注意しています。65歳では3%の方が認知症だそうです。ところが80代になると30%が認知症を患うという統計があります。70代を如何に過ごすかが大切だということです。これからの過ごし方に気をつけてクリニックの役に立てるよう自己管理をしていきたいと思っています。姉が詠んだ短歌をひとつ「わからないとわかってしまう切なさよ母に問うまい「私よ、わかる？」

2023 Winter

取り入れよう! 免疫アップ習慣

笑いのある生活で免疫力アップ

免疫はウィルスや細菌などの病原体から体を守ってくれるもの。笑いのある生活で免疫力を強化しましょう。

笑えば笑うほど免疫力が高まる

笑うと気分が良くなりますが、これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが分泌されるからです。免疫の大敵であるストレスも軽減して、免疫力アップにもつながります。

また、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞（NK細胞）の働きも活発になります。NK細胞は感染した細胞やがん細胞を見つけ次第攻撃する免疫の要です。

さらに、免疫が正常に働くためには自律神経がバランスよく働いていることも重要。笑うと交感神経が優位になり、その後急激に副交感神経が優位になることで自律神経の働きが整います。

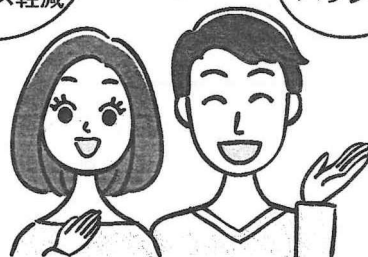
大いに笑って免疫力をアップしましょう。

免疫力アップ

セロトニン
などが
分泌され
ストレス軽減

NK細胞の
活性化

自律神経の
バランス



笑いを生活に取り入れるコツ

大笑いだけでなく、クスクスと笑う程度や作り笑いでも免疫力を高める効果があります。

人と笑顔で話す機会を持つ

家族や友人などと楽しくお喋りをしていると、自然に笑顔になります。笑顔で挨拶するだけでもOK。



鏡に向かって大きな声で笑う

「人は楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい※」のだといわれます。笑う機会がない時は、鏡に向かって「あ・は・は・は」と笑ってみましょう。

※アメリカの哲学者・心理学者のウィリアム・ジェームズの言葉。



笑う機会をたくさん持つ

コントや漫才コメディ映画を見るなど、笑う機会をたくさん持ちましょう。思わず笑顔になる動物の映像なども効果があります。



笑う気にならないときは作り笑い

口角を上げて作り笑いをするだけでも、脳は笑っていると錯覚するそうです。笑う気になれない時は、作り笑いをしてみましょう。



編集後記

寒

さが厳しくなってくると、手足や腰、お尻、お腹に冷えを感じる…。一般に女性は男性より筋肉量が少ないので、こうした不快な症状が起こりやすくなります。また、貧血や低血圧などで血流が滞りやすいことも原因の1つです。

これを改善するためには、日ごろの生活習慣を見直して体を温めましょう。①筋肉をつけて、体内で熱をつくりやすくなる②下半身を温める服を着る③重ね着して気温に合わせて服を脱ぎ着する④朝食を必ずとって体温を上げる⑤体を温める食品をとる⑥湯船につかる…など。寒さ知らずで、冬を元気に過ごしましょう。