

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



2025

お元気ですか?

明るく元気で健康な一年に!

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに初春をお迎えのことと存じます。

久しぶりに会った家族や親戚、友人、知人たちと楽しい時間を過ごし、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまった方も多いのではないのでしょうか。

日本には、お正月を過ぎた1月7日「人日(じんじつ)の節句」の朝に「春の七草粥」を食べて無病

息災を願う、平安時代から伝わる風習があります。

七草は「日本のハーブ」といわれるほど様々な効果を持っているため、お正月料理や新年会で疲れ気味の胃腸の調子を整えるためにもおすすめです。

最近はスーパーなどで便利な七草セットも売られていますので、今まであまり馴染みのなかった方も、この機会に「七草粥」で今年1年の健康を願ってみてはいかがでしょうか。

春の七草に込められた意味・その効能

七草とは、セリ、ナズナ(ペンペン草)、ゴギョウ(ハハコ草)、ハコベ、ホトケノザ(タビラコ)、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)のことをいいます。

それぞれの意味と主な効果効能をご紹介します。

1 芹(せり) 競り勝つ



整腸作用、利尿作用、食欲増進、血圧降下作用などがあると言われています。

2 薺(なずな) 撫でて汚れを除く



利尿作用や解毒作用、止血作用があり、むくみにも効果があると言われています。

3 御形(ごぎょう) 仏の体



痰や咳に効果があり、のどの痛みをやわらげると言われています。

4 繁縷(はこべら) 繁栄がはびこる



昔から腹痛薬として用いられています。胃炎に効果があると言われています。

5 仏の座(ほとけのざ) 仏の安座



胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があると言われています。

6 菰(すずな) 神を呼ぶ鈴



消化を促進します。しもやけやそばかすにも効果があると言われています。

7 蘿蔔(すずしろ) 汚れのない潔白



風邪予防や美肌効果に優れていると言われています。

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。 2025年元旦 安部龍一
当あんベクリニックは今年の5月19日で開院30周年を迎えます。あれから30年です。

1.今と30年前を比べて変わった事、変わってない事(心技体)

心:意欲、心持ち、は変わりませんが、情熱は変わらないように意識しています。

技:技術、仕事の能力は変わりなし、根気は少し低下ですね。

体:これは一番低下しましたが、世間の標準より良いと自分では思っています。これは3回の手術(右肩腱板断裂、右アキレス腱断裂、腰椎間板ヘルニア)を受けたおかげで、運動(ゴルフとスキー)と筋トレをしているためだと、自分では思っています。すこし背中が曲がっていますが。

2.楽しかった事、忘れられない言葉など

①お盆休みに上高地へ行ってきました。スケールの大きな山、きれいな川と空気、汗をたっぷりかいて歩きましたが、最高に良い気分でした。

②忘れられない言葉2010~2015年 人間の三毒「怒り」「欲」「愚痴」お笑いコロケの言葉:「焦るな」「怒るな」「威張るな」「腐るな」「負けるな」頭文字で「あおいくま」

③忘れられない言葉 2016~2023年 One for all all for one ラクビー日本代表の言葉(一人はみんなのために、みんなは1つの目的のために) 強く 明るく 元気よく 品も良く

④2024年~2025年 今日にも元気に朗らかに一日一日を心豊かに生きる。あんベクリニックは今年30周年を迎えますが、あんベクリニックの理念である、心に寄り添う医療、に近づく実践し皆様のお役にたてるよう頑張ります。今年もよろしくお願いいたします。

新年おめでとうございます。

安部かおる

患者さまはじめ地元の皆様にもいつもご協力やご理解をいただき深く感謝申し上げます。お陰様でクリニックも今年5月30周年を迎える事となりました。30年…ああ、あれから30年、人生に深みや広がりや面白みや味わいのある人間になってますか?と自問…ハテ?「いい歳のとり方」と言うのを目にしました。

・出来なくなっても悲観はしない・老いを認めても挑戦はやめない・信念をもっても固執はしない
・不安があっても笑顔は絶やさない・見た目が変わってもオシャレをやめない

30年目私に何ができるか思案中です。今年度もよろしく申し上げます。

あんベクリニックは今年5月で30周年を迎えます。

看護師:原澤道子

私自身は、開院2年目からこちらで勤めはじめまして2度の出入を繰り返し、計20数年が経ちました。時代の流れで、昨年末から当院でもついに電子カルテが導入されました。メガネをかけたり外したりしながらパソコン操作に悪戦苦闘しております(汗)慣れるまで少しお待ちします。

どうかよろしくお願いいたします

あけましておめでとうございます、

事務主任:岡村美重子

今年であんベクリニックも30周年を迎えます。振り返ってみるとあつと言う間に今に至るって感じです。子育てしながらよく続けて来れたと思います。これからは業務もアナログからデジタル化へ移行されつつあり、悪戦苦闘の日々が続いておりますが取り残されないように前向きにがんばって行きたいと思います。本年もよろしくお願いいたします。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

看護師：阿部頌子

振り返ると去年は能登半島地震から始まり、慌ただしい一年だったと思います。この時期になると毎年思い出すことがあります。実家では正月に新年の抱負を話すことが恒例となっていました。ある年だけなぜか今年の抱負ではなく「自分は運がいいと思うか？」という質問でした。（パナソニックの創業者、松下幸之助さんが面接でしていた質問だそうです。）運がいいと答える人は、色んな物事をポジティブに捉えることができる人だから、これからも運がいいと答えられる人でありなさいと父に言われ、それから10年以上経った今も「自分は運がいい」と言い聞かせています。そのおかげか、どんなに辛いことがあってもプラス思考になれるような気がします。

皆様も辛いことがあったら、ぜひこの言葉を思い出してみてください。

明けておめでとうございます

看護師：芳川喜美子

私はあんベクリニックで働き始めてから27年になりました。

先生、かおるさん、スタッフの皆さんのおかげで仕事を続けてこれました。感謝の気持ちでいっぱいです。ともに仕事できたこと、とてもうれしく思っています。心豊かな一年になりますように。

あけましておめでとうございます。

事務：佐藤亜寿美

2024年は元旦に石川で地震があり、「お正月から大変なことがあって、今年はどうなってしまうんだろう……？」という不安な気持ちから始まりましたが、また新年を迎えられありがたく思っています。

仕事を始めて十数年が経ち身に付いたこと、患者様、周囲の方々に学ばせていただいたことが沢山あります。その経験を活かせるように、これからも初心を忘れずに丁寧な仕事をしていきたいです。今年もよろしくお願いいたします。

明けておめでとうございます。

看護師主任：山口亜矢子

あんベクリニックも今年30周年を迎えます。人生で30年。長いですね。でも振り返るとあっという間だった気もします。20代後半から現在まで勤務させていただきました。仕事でも生活でもたくさんの事を経験してきました。自分自身も年令を重ねて変化してきていると思います。脳の働き、身体、体力……今の世の中もどんどん変化し続けています。特に仕事においても、日常生活でもデジタル化の波が押し寄せています。

あんベクリニックも過渡期を迎えています。今まで同様に皆様が安心して来院されるよう新しい事を身につけて、仕事につなげたいと思います。

あけましておめでとうございます。

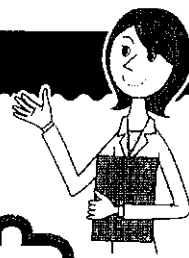
事務 坂西泰子

あんベクリニックの受付をさせていただいてから20年がたとうとしています。早いものです。今年、仕事上の大きな変化として、電子カルテの導入がはじまります。正直、老眼が進み機械ものが苦手な私には高いハードルですが、世の中のデジタル化にはさからえないようです。そして、今年は皆様にもマイナンバーカードによる保険証確認といったハードルを共有していただくことになります。1度やってみるとスーパーの自動レジより簡単と思われるかもしれません。ぜひ挑戦してみてください。今年もよろしくお願いいたします。



What do you know?

寒さに負けない!



今日から始める**免疫力**アップ

冬は、寒さや外出不足などで、免疫力が低下しがちです。感染症を予防するためには、基本的な感染予防はもちろんのこと、体が持っている免疫力を高めることも大切です。免疫力を高め、冬を元気に過ごしましょう。

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体やがん細胞などの異常な細胞を排除して、体を守る仕組みのことです。

免疫力アップには「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要です。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力

が高まります。規則正しい生活を基本に、適度な運動を習慣にしてストレスをためないことがポイントです。

また、免疫細胞の約7割は腸に生息しているため、野菜や発酵食品を中心にバランスの良い食事を取ることで腸内環境を改善することも免疫力アップにつながります。

免疫力をアップするポイント

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。



- 起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。夜更かし・朝寝坊は避けましょう。

- 起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

- 朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。メニューは野菜・発酵食品を中心に。



自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。



- 夕方16～18時に体を動かす時間を

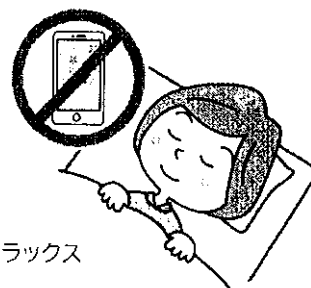
16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

- 就寝前のスマホ等の使用は避ける

スマートフォンやパソコンなどの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

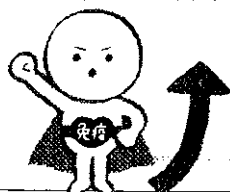
- 深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。



- 筋トレで筋肉を増やす

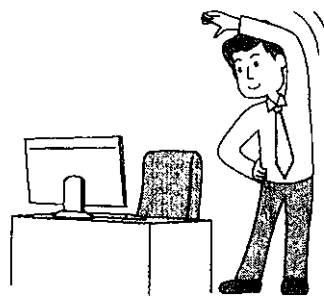
脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

- ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

- ぬるめのお風呂にゆっくり

シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。



What do you know?

冬に気をつけたい
この
症状

それは体質のせい? それとも自律神経・ホルモンバランスの不調?

冷え性の原因と対処のポイント

【なぜ体が冷えるの?】

「入浴してもすぐに手足が冷える」「手足が冷えて眠れない」「体が温まらない」などが冷え性の主な症状です。むくみ、腹痛、頭痛、生理不順、抑うつ感などの症状を伴うこともあり深刻です。

体が冷える理由には右のような体のしくみに加え、その人その人の「生活習慣」「体質や体格」「自律神経の乱れ」「ホルモンバランスの崩れ」などがかかわっています。冷え性を治すには、これらを一つひとつ改善することが必要ですが、まずは生活習慣を改善して冷え性の予防に取り組んでみませんか。

冷えるを感じる体のしくみ

1

寒さを感じると、熱を体外に逃がさないように末梢血管が収縮して体は緊張状態になり、冷えるを感じる

2

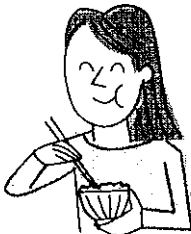
血行が悪いと体内の熱を末端まで運べず、手足に冷えるを感じる

3

筋肉量が少ない人は、体内で十分な熱をつくることができず、体の芯から冷えるを感じる

生活習慣改善で「冷え性」を予防しよう

① 栄養バランスのよい食事を



体を温かく保つには栄養バランスのよい食事が重要です。食事全体の栄養バランスを整え、欠食せず朝食をきちんととることが冷え性の予防には効果的です。

② 食事はたんぱく質を多めに



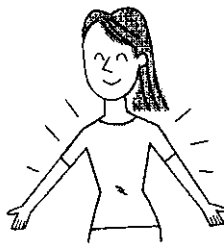
たんぱく質は運動と関係なく熱をつくり出しますが、炭水化物は肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられ、筋肉を動かすとグリコーゲンが熱をつくり出します。

一般的に女性は男性に比べ身体活動量が少ないので、たんぱく質を多めに食べるようにしましょう。

③ 肌着選びに注意を

肌着は腕・胸からお腹、背中までを覆う面積の広いものを着て体幹深部を温めると、体の末端の血流が増え、温まります。

ただし、体を圧迫する肌着は血流が悪くなるので避けましょう。



④ 運動で筋肉を鍛えましょう

体の熱の約6割は筋肉でつくられます。背中・お腹・お尻・太ももなどの大きな筋肉を鍛えましょう。ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血行も改善できます。



⑤ 入浴にも気をつけましょう

冷え性には40℃～42℃のお湯に浸かる全身浴がよいとされます。のぼせないように肩までお湯に浸かるのは5分間程度、入浴全体では10分間を目安に。



⑥ アルコールはほどほどに

アルコールを代謝するときにはアセトアルデヒドが血管を拡張させ、皮膚から熱を大量に放散します。お酒の飲みすぎは体温の低下を招きます。適量を守りましょう。

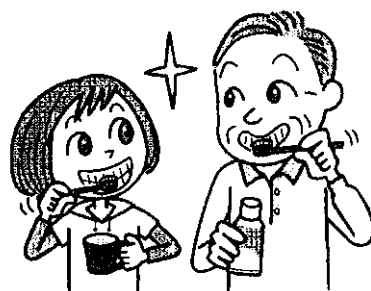


新年の習慣に!

100歳まで  を残す生活習慣

歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう!

むし歯や歯周病などの口腔疾患は、さまざまな全身疾患と関連していることが明らかになっています。年齢を重ねても健康な状態を維持する「健康寿命」を延ばすために、日常的な口腔ケアは不可欠です。



歯を失う理由の第1位=歯周病

歯周病は、歯についたプラークと呼ばれる汚れが原因で、歯茎に炎症がおこり、歯を支えている骨や歯周組織が破壊されていく病気です。

日本人が歯を失う理由の第1位でありながら、強い痛みを伴わないためつい放置されてしまいがち。気づいたときには症状が進行していることが多く、手遅れになることがあります。

歯周病は生活習慣病の1つです。また、糖尿病の合併症の1つともいわれ、糖尿病と特に密接に関係しています。

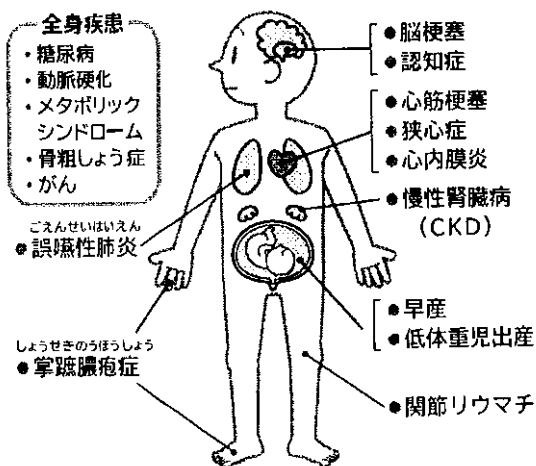
●糖尿病

糖尿病の人は体の抵抗力が落ちているため、感染症である歯周病が悪化しやすい傾向があります。一方、歯周病の人は歯周組織の一部分で炎症物質が多く生産され、それが血糖をコントロールする物質であるインスリンの働きを低下させるために、糖尿病が重症化しやすいといわれています。

●循環器疾患

動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が見つかることから、歯周病と動脈硬化にも強い関連性があると考えられています。歯周病菌が血管内に入ると血管壁に付着し、血管壁に悪玉コレステロールなどがたまり、アテロームと呼ばれるかたまりができて、動脈硬化が進みます。

●歯周病に関わるさまざまな病気●

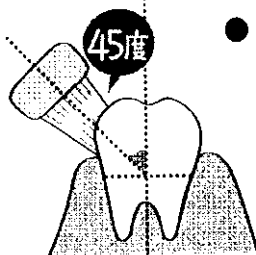


歯周病対策の基本となるブラッシング

予防の基本となるのが毎日の歯みがきです。歯周病の初期段階である歯肉炎であれば歯みがきをしっかりと行うことで健康な状態に戻すことが可能です。

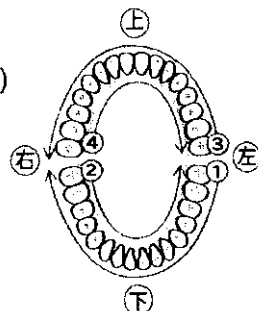
●歯ブラシのあて方

歯の表面だけではなく、歯と歯茎の境目45度に歯ブラシをあて、2本ずつ20往復を目安に、力を入れ過ぎないよう気をつけながら細かく振動させる。



●歯をみがく順番(右利きの場合)

左下の奥歯から、①～④の順でみがく。1日に最低1回はこの方法で、途中で口をすすぎながら15分ほど時間をかけて行う。
※左利きの場合は右から始めて逆回りに。

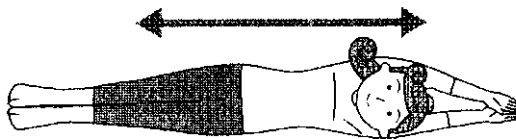


すきま時間に気軽にフィットネス！

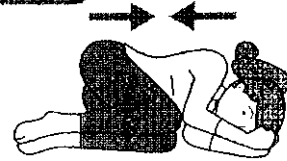
寒い季節は外出したり身体を動かしたりすることも億劫になり、運動不足になりがちです。寝る前や起きた後、布団の中でも寝ながら簡単にできる体操をご紹介します。



インナーマッスルを鍛え、肩こり解消

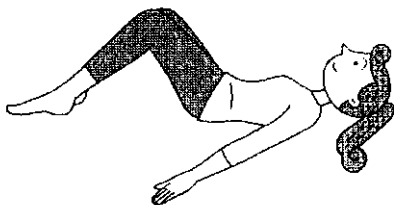


- 1 横向きに寝て手と足を伸ばします。
- 2 その状態から体を丸めます。このときお腹を意識してください。

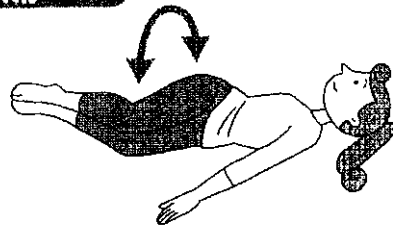


- 3 次に逆方向を向いて、同じく伸ばして丸まります。
- 4 左右1回で1セット。これを5セットが目安です。

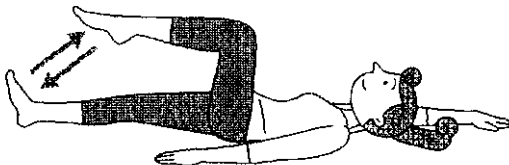
骨盤を矯正して、腰痛解消



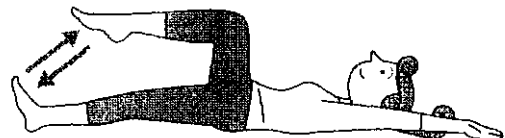
- 1 膝を立て手を広げて仰向けに寝ます。
- 2 息を吐きながらゆっくり両膝を左へ倒し、約30秒そのままにします。
- 3 息を吸いながらゆっくりと両膝を元の位置に戻し、約30秒そのままにします。
- 4 左右1回で1セット。これを5セットが目安です。



太ももと腹筋を鍛えて、転倒防止



- 1 左膝を約90度に曲げて、左手は体に沿わせます。
- 2 一方、右足は伸ばし、右手は上へ伸ばします。



- 3 自転車をこぐように、この動作を左右繰り返します。伸ばした足はできれば宙に浮かせてください。
- 4 左右1回で1セット。これを5セットが目安です。

血行を改善し
冷えや肩こり腰痛などの
不快な症状を改善します！

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、つらい手足の冷えや肩こり、腰痛などを改善します。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。

全身温熱治療器
「インブレイス」



今年こそ!

お 新年です! 新しいこと始めてみませんか? “推し”を見つけて生活チェンジ♪

“推し”とは、他人に勧め（推し）たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか? 好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですね。

新年は新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけて楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ

押川さん(30代男性)の
生活チェンジ

Before

- ・インスタント食品やファストフードがメインの食生活
- ・運動習慣はなく、夜更かしが趣味

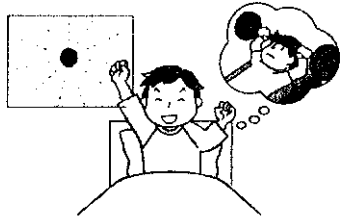


★動画サイトで
見つけた筋トレ系
YouTuberに
ハマる



After

- ・たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善
- ・週3回ジムに通って、規則正しい生活に
- ・寝起きがよくなり、朝食もとるようになった

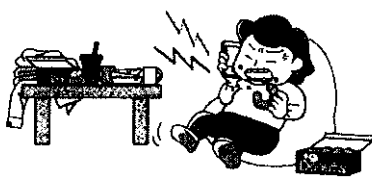


おすすめ

御酢田さん(40代女性)の
生活チェンジ

Before

- ・忙しい毎日で常にイライラ
- ・ストレス解消のスイーツが増えていき5キロ増

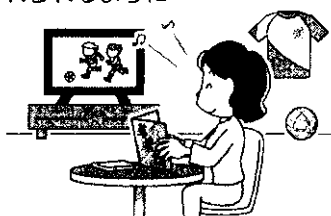


★テレビで見た
海外サッカー選手
にハマる



After

- ・現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実
- ・家族でサッカーをするようになって運動不足も解消
- ・熱中することでイヤなことを忘れられるように



おすすめ

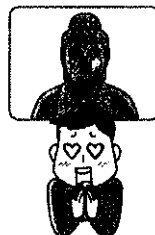
押忍山さん(50代男性)の
生活チェンジ

Before

- ・仕事のストレスをお酒で解消
- ・睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう

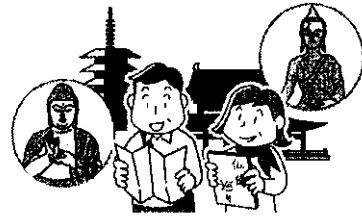


★たまたま行った
展覧会で仏像に
ハマる



After

- ・休日は仏像を見るために早起きして外出するように
- ・お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた
- ・知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるように



推しを見つけよう!

推しは自由に選んで OK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがあることでがんばる、という存在を選ぶのがおすすめです。

看護師募集中!(正社員・パート)

未経験者・ブランクがある方も大歓迎!

詳しくはお近くのスタッフまたは025-782-5355までお問い合わせ下さい。

