

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？



明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。

さて、ただでさえ家でじっとしていることが増える寒い中、三が日の間に家でゴロゴロ、そのままズルズルと運動不足が続き、気づいたら「体重が激増！」という人もいるかもしれません。

便秘に役立つ 簡単体操

スッキリ!



① 太ももの前の筋肉を鍛えよう

太ももの前の筋肉の付け根に近い部分が
大腸に触れているので、この筋肉を動かすこ
とによって、大腸も刺激されていきます。



足踏み。ひざを勢いよく
持ち上げ、ゆっくりと下ろし
ます。よろけそうな人は、必
ず何かにつかまって行って



脚が元気な人は、階段
の上り下りをしましょう。
脚を大きく動かすのがポ
イントです。

② 肛門の筋肉を鍛えよう



肛門の筋肉を鍛えると、便を押し出
す力が強まるので、排便が楽になりま
す。同時に、尿道括約筋も鍛えられる
ので、「尿漏れ」予防にもなります。

③ 腹筋を鍛えよう



腹筋を鍛えらるとお腹
の内圧が高まり、便が直
腸を刺激する力が強く
なります。



つら～い 冷え症



「冷えは万病のもと」といわれるように、放っておくと体にさまざまな不調が現れます。

冷えを追い出し、体調を調えるためには、まず、冷えの原因となっている生活習慣を改めることが大切です。

冷えを改善して、寒い冬を元気に過ごしましょう。



「たかが冷え」と放っておくと さまざまな不調の原因に

冷え症は、ただ冷えてつらいだけではありません。怖いのは、さまざまな体の不調を引き起こす原因になることです。

体が冷えると血行や代謝が悪くなるため、頭痛や肩こり、腰痛などの痛みやこりが起こりやすくなり、疲れもたまりやすくなります。胃腸の働きも悪くなるため、下痢や便秘、食欲不振を起こすこともあります。また、女性の場合は、体の冷えが月経痛や月経不順の原因にもなります。

冷え症は女性の半数にみられるといわれるほど女性に多い症状ですが、男性も10人に1人は冷え症だといわれます。男女問わず、病気でもないのに前述のような症状に悩まされている人は、冷え症を疑ってみましょう。



冷え症の原因は 熱の産生量不足と 熱の分配能力の低下

では、なぜ冷え症が起こるのでしょうか。その主な原因として挙げられるのが、「体内の熱の産生量不足」と、「熱を全身

に分配する能力の低下」です。

食事量が少なかったり、胃腸の調子が悪くて食べたものをしっかり消化・吸収できなかったりすると、熱がつくられにくくなりますし、運動不足で筋肉を動かさないと、熱の産生量が不足します。筋力不足も熱の産生量不足の原因となります。

運動不足は、熱の分配能力の低下も招きます。熱を全身に分配するのは血液の働きです。運動不足などで血液の流れが悪くなれば、全身に熱が行き渡らなくなり、冷え症の原因になります。

冷えは
万病の元



ココをCHECK!

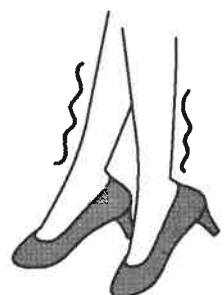
>> 冷え症の原因

● 熱の産生量不足

- ・ 食べ物から得るエネルギーの不足
- ・ 胃腸の働きの低下
- ・ 運動
- ・ 筋力不足



● 熱の分配能力の低下



- ・ 血行の悪さ
- ・ 運動不足



生活を見直して 冷え症を根本的に改善

体内で熱をつくり、熱を分配する力を高めるには、「食事」と「運動」が大切です。

食生活の注意点としては、まず、無理なダイエットは避け、毎日3食、きちんと食べることが大切です。

特に、朝ごはんは体を目覚めさせ、しっかり働かせるために欠かせません。また、積極的に体を温めたいなら、中国の食養の考え方を取り入れて、体を温める食材や温かい食事をとるようにするとよいでしょう。暴飲

暴食を避け、消化のよいものを食べるなど、胃腸をいたわることも忘れずに。

運動は一度にまとめて行うよりも、なるべく階段を使う、歩いて買い物に行くなど、日常生活の中で、少しでも体を動かすように心がけましょう。

また、熱を分配する力を高めて血行を促進するためには、毎日、湯船につかる習慣をつけましょう。

どうしても時間がないという人は、ふくらはぎから下を15分間程度温める足湯も効果的です。十分に体を温めましょう。

冷えを
改善して
元気な冬に！



ここが
ポイント！

>> 冷え症を改善する生活のポイント

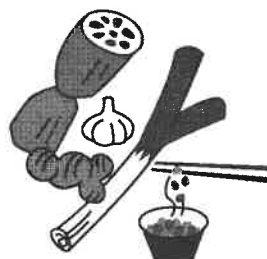
Point 1 三食をきちんと食べる



☆食事から熱のエネルギーを補給する。

☆朝食で、体が目覚め、スムーズに働くようになる。忙しいときはスープやみそ汁だけでも。

Point 2 体を温める食べ物をとる



☆体を温める働きのある食材を積極的に使う。

☆体を温める食べ物
根菜類、にんにく、しょうが、ねぎ、もち米、発酵食品など。

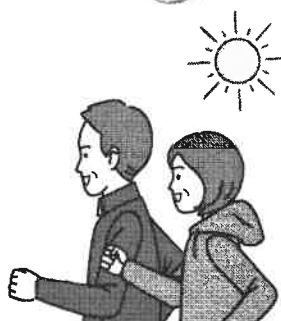
Point 3 胃腸を疲れさせない食事を



☆決まった時間に食事をする。

☆冷たいものや刺激物、あぶらっこい食べ物をとりすぎない。

Point 4 体をこまめに動かす



☆散歩やウォーキングなどでこまめに歩く。

☆デスクワークの人は座りっぱなしにならないように気をつける。

☆ぞうきんがけやふろ掃除、窓ふきなど、体を動かす掃除をこまめに。

Point 5 入浴を習慣に



☆38～40℃のぬるめのお湯に20～30分間くらいつかる。

☆足湯で、ふくらはぎから下を15分間くらい温めるのもよい。



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。今年も宜しく願い致します。昨年7月は脊柱管狭窄症で入院し手術を受け、約1ヶ月間、診療を休み、皆様方には大変ご迷惑をおかけしました。脊柱管狭窄症は以前からありましたが、今回の症状はいつもと違い、左坐骨神経痛とシビレで歩行困難、不眠でした。自然に良くなることが多いので様子を見ていましたが変わらないためMRI検査を受けたところ3か所狭窄症で神経を圧迫されていました。それから1か月少し良くなりましたが、日常生活に支障(仕事はできるが運動ができない)があったため手術を受けました。約6時間の大手術でした。今回、病気を患って患者になってわかったことは、いつもと違う症状は要注意。いつもと違うがでたらいつでもご相談ください。

安部 龍一

明けましておめでとうございます。診療に対し常に御協力と御理解を頂き感謝申し上げます。皆様のお声を聞き、至らぬ点は改善し、医療情報はいち早くお伝えしていきたいと思っております。

2026年のご挨拶のテーマは「患者様のいつもを考える」です。いつもの薬、いつもの食事、いつもの睡眠時間、いつもの仕事、、、いつもに突然の変化が起きると体はストレスやショックを感じろたえ気力までなくなってしまうことにもなりかねません。しかし多くの人はそれを跳ね返し元の状態に戻る力を持っています。レジリエンス(復元力)といいます。まれに苦境を超えより成長した人格になる人も(心理的外傷後成長)。患者様の「変わりありません..」は医療従事者としてはひとまず安心ですが、いつもと少しでも違った体の変化や日常の変化をお話して下さると元気に過ごす為のお手伝いができるのではないかと...今年もよろしくお願いいたします。そして良い年になりますように

安部 かおる

あけましておめでとうございます。近年、猛暑やら様々なトラブルが増え、心身ともに大変だと感じる事が多くなりました。患者さんとの会話の中からも、ちょっとした身体のサインに気づき、いつもの日常生活が送れるよう、生活の質が落ちないように健康面でサポートしていきたいと思っております。今年もよろしくお願いいたします。一年おだやかに過ごせますよう願います。

原澤 道子

あけましておめでとうございます。昨年秋に紅葉とパワースポットの富士山を見るため山梨にバスツアーで参加しました。398段の階段をのぼりましたが息切れと足の負担がすごく体力と筋力のなさを痛感させられました。(ショック、このままではいけない何かしなければと思ったのでした)仕事を続けていく上で自分自身の健康管理と時々リフレッシュをし、元気に仕事ができるよう自分の体にも気を配りたいと思っております。皆さまも心と体のリフレッシュを忘れず元気な一年にしましょう。今後も患者さんの生活背景と家族構成も頭に入れつつ対応して行きたいと思っております。お気軽に何でもお話しして下さい。よろしくお願いいたします。

岡村 美重子

あけましておめでとうございます。とともに自己紹介させていただきます。私自身還暦を迎えてからの再就職となり昨年九月からあんべクリニックのスタッフの一員に加えさせて頂きました。まだまだ不慣れな事も多々ございますが、日々努力して参りますので宜しくお願い致します。医療分野も日々進歩しております。専門職として患者様のご病状にして則して知識向上を常として皆様に安心安全を感じて頂くように努めて参ります。まずは皆様のご要望に耳を傾け日々すこやかに過していけますよう必要な知識を身につけます。私の勤務帯は午前中ですので可能な限り日々の中で患者様と対話させて頂き、ぬくもりのある医療をあんべクリニックの理念に基き、お届けしたいと思っております。今後も宜しくお願い致します。

角谷 悦子

新年のご挨拶

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、すこやかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。私は月に2回だけ心臓の超音波検査を行うために出勤しています。出勤日数が他の職員より少ないため皆様にご満足いただける事が出来ているのか不安になります。「心臓の検査」というだけでどんな事をされるのだろうと緊張され、実際に心拍数が上がっている方もおみうけいたします。クリニックに来ることだけで非日常なのに、心臓の検査！なんてことになれば当然ですね。私にとってはいつもの事でも皆様には特別な日であることを忘れずに、受診する皆様の緊張を少しでもほぐし、リラックスした「いつも状態」で検査が受けられるよう心がけています。また、検査終了時の説明も(診断や治療に関してはあんべ先生が行います)できるだけ専門用語を使わないで話すようにしています。時間は限られておりますが、わからないことがありましたら遠慮なさらずに聞き返してください。本年も、皆様に安心して検査をご利用いただけるよう、努めてまいります

菊池 広吉

あけましておめでとうございます。昨年後半はインフルエンザが大流行しました。かかってしまつてつらい思いをされた方も多かったことと思います。当院では今もかぜ症状の方は、お車で診察をお願いしております。待合室の皆様には安心をとの思いですが、いつまで続けるべきか答えを出せずにおります。今年ももうしばらくご協力をお願いいたします。今年もよろしくお願いいたします。

坂西 泰子

あけましておめでとうございます。ケガをしたり体調が良くない時があると、普段当たり前に元気でいられる日常がありがたいことだと感じたりします。変わらない日常を送れる環境に感謝し、今年も頑張りたいと思います。また一人ひとりの患者様に寄り添う気持ちで、安心して来院していただけるように心がけたいと思っております。寒い日が続きますがお体に気をつけてお過ごしください。本年もよろしくお願いいたします。

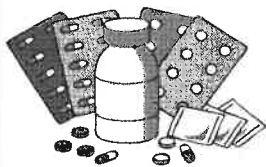
佐藤 亜寿美

あけましておめでとうございます。みなさんがここを訪れるのは、「風邪をひいた」「熱が出た」「体が痛い」「検診にひっかかってしまった」など普段のいつもの生活が送りづらくなった時でしょう。クリニックでは、そんな苦痛や心配事をより早く解決し、いつも通りに戻れるよう院長をはじめスタッフ一同でみなさまの回復へのお手伝をさせて頂いております。私も検査を担当する時は、痛みや不安を感じさせることのないよう確実に素早い手技を心がけています。月に一度しかお会いできませんが、今年もよろしくお願いいたします。

武 良昌

あけましておめでとうございます。もう一年が過ぎました。年々、一年があつという間に過ぎていきます。今年も皆さまに年明けのご挨拶をお伝えすることができて嬉しく思います。あんべクリニックには理念があります。待合室に掲げています。理念の一文に「地域の皆様の健康を見守り、支えるクリニックでありつづけます。」とあります。皆様の「かかりつけ医」として病気、ケガの治療ケア、病気予防、早期発見健康維持にこれからも取り組んでいきたいと思ひます。このところ待時間が長くなり皆様にはご負担をおかし、申しわけございません。待時間中にでも何かございましたらお気軽にお声がけください。

山口 亜矢子



間違った飲み方をすると「毒」にもなる薬。正しい飲み方を知り、必ず守りましょう。

意外に知らない！正しい薬の飲み方

① 服用時間を守る

用法、用量を確認して、指示された時間どおりに飲みましょう。

食前

食事前の30分以内

食後

食後30分以内

食間

食事と食事の間で、前の食事の約2時間後（食事の途中で飲むではありません）

寝る前

寝る30分から1時間前

頓服

症状が出た時（医師の指示時）

② 飲酒は控える

アルコールと一緒に薬を飲むと、薬の分解が遅れて薬の作用が強くなりやすくなるので、絶対にやめましょう。



③ 水やお湯で飲む

錠剤や散剤（粉薬）などの飲み薬は、コップ1杯程度（約200cc）の水やぬるま湯で飲みましょう。吸収をよくするとともに、水で薬を薄めることで胃や腸への負担を少なく

します。ジュースや牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬によっては吸収が低下したり、薬の作用が強くなったり、あるいは弱くなったりする可能性があります。

飲み合わせに注意が必要な食品の例

納豆



心筋梗塞や脳梗塞の薬であるワルファリンの作用が悪くなる

グレープフルーツ



降圧剤（カルシウム拮抗薬）、脂質異常症や不整脈の薬の作用が強くなる

④ 自分の判断で中断しない

「血圧が下がったから」、「症状がとれたから」といって、自己判断で薬をやめないようにしましょう。薬の減量や中止は、必ず医師の指示にしたがいましょう。

⑤ 飲み忘れ 飲み間違いを防ぐ

薬をもらったすべての薬の種類や数を確認し、飲み方の違う薬がある場合は袋を分けるなどの整理を行いましょう。そして、毎朝（あるいは前夜のうちに）1日分の薬を確認しましょう。



「お薬手帳」を活用しよう

お薬手帳は、医師に処方された薬の名前や量、回数などを記録する手帳です。調剤薬局に申し出ると、無料で作ってもらえます。手帳を医師や薬剤師に見せることで、薬の重複や飲み合わせのリスクを避けることができ、下記のようなメリットもあります。

飲んで合わなかった薬の記録に活用

体に合わないと感じた薬は、お薬手帳に記入しておきましょう。病院や薬局でお薬手帳を見せることで、合わない薬が処方されないように事前にチェックできます。

体調変化の記録に活用

「この薬をのんだら楽になった」「だるくなった」「のどが渇いた」「眠くなった」など、薬をのんだときの体調の変化を記入しておきましょう。医師や薬剤師に必要な情報を伝えることができます。



What do you know?

家族そろって元気いっぱい! 冬のビタミン補給作戦



ビタミンが不足すると、体にさまざまな影響をおよぼします。

特に冬は、かぜなどで体調を崩しやすくなる季節。

上手にビタミンを補給して、元気に冬を過ごしましょう。



重要な栄養素 ビタミン

ビタミンは全部で13種類あり、それぞれ違った働きをします。たとえば、ビタミンAは皮膚や粘膜を強化して体の防御機能を高め、ビタミンCは免疫力をつけて、病原菌に対する抵抗力を高める作用があります。

また、ビタミンは三大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)が体内で活躍する手助けとなります。ビタミンが不足すると、こうした働きが低下し、体調を崩す原因となりがねないのです。

あなたは大丈夫?

ビタミン不足度チェック

- ☐ 甘いものをよく食べる
- ☐ タバコを吸う
- ☐ 外食が多い
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 疲れやすく、だるさがある
- ☐ よくかぜをひく
- ☐ 肌荒れが気になる
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 少しの運動でも筋肉痛になる
- ☐ 生活が不規則だ



チェックが
0~3

ビタミンバランスがとれています。もしも特定の症状が気になる場合は、それに応じてビタミンを補給しましょう。

チェックが
4~7

ビタミンが不足気味です。食事や生活習慣を見直し、自分にあったビタミン補給を心がけましょう。

チェックが
8~10

ビタミンが不足している可能性が大了。食事に野菜やくだものを多くとり入れ、生活習慣を改善しましょう。



旬の食材でビタミン補給

旬の食材には、その時期にぴったりの栄養・ビタミンが豊富に含まれています。とくに、冬に旬をむかえる食材は栄養価がすぐれているので、ビタミンを賢くとることができ、さまざまな体の不調を予防することに役立ちます。

ビタミンA(粘膜の強化)

油と一緒にとることで、効果的に吸収できる

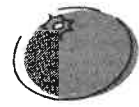


小松菜

● かぜ予防

ビタミンC(免疫力アップ)

2~3時間で体外へ排出されるので、こまめに補給する



みかん

● 乾燥・肌あれ

ビタミンA(皮膚の強化)

とりすぎると肝臓にたまって中毒症状が起こるので注意



ほうれん草

● 冷え

ビタミンC(コラーゲン生成)

熱で壊れやすいので、短時間で調理することがポイント



ブロッコリー

ビタミンB群(肌荒れ防止)

B群とは、B1、B2、B6、B12、ビオチン、葉酸など全8種



春菊
しじみ

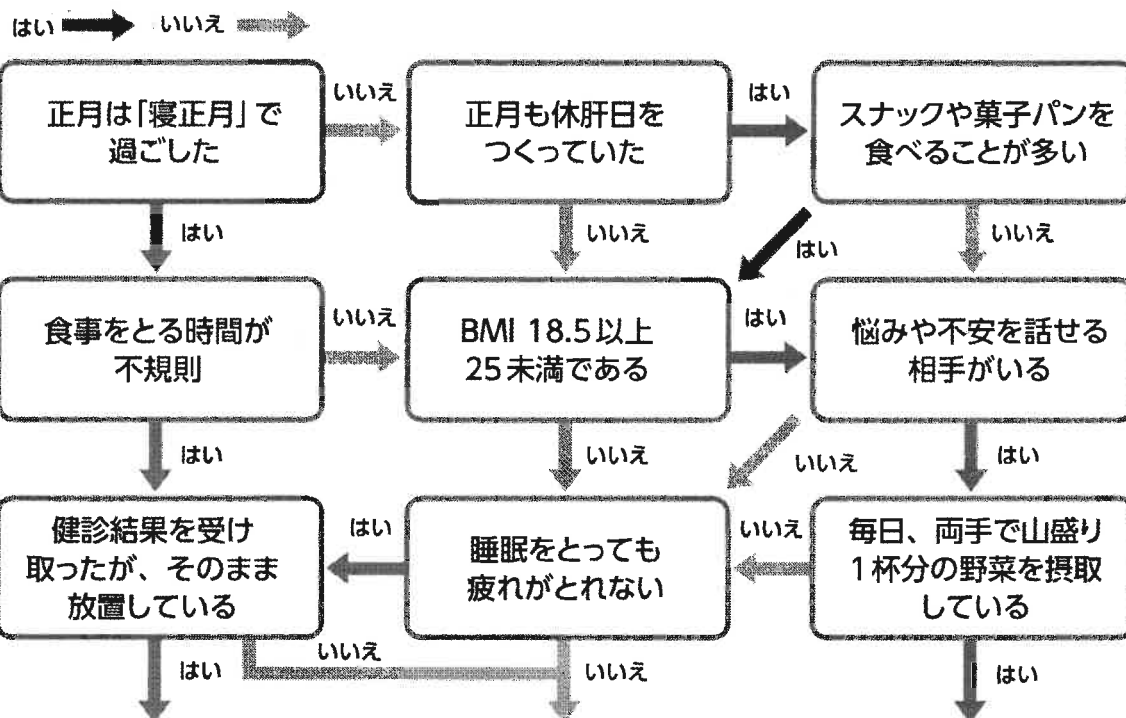
ビタミンE(血行をよくする)

ビタミンCと一緒にとると、体の酸化防止効果がアップ



はたて

新年を迎え、健やかに1年を過ごせるよう、下記のチャートで日頃の生活習慣を見直してみましょう。健康づくりのプランにお役立てください。



病気のリスク大

今すぐ生活習慣の見直しが必要です。健診結果をよく見て、「要再検査」「要治療」などの判定があれば放置せず、医師に診てもらいましょう。また、保健指導を受ける必要がある人は必ず受けましょう。



早めの改善を

自分の体を気づかってはいますが、十分とはいえません。アルコールや糖分をとり過ぎていないか、野菜がしっかりとれているか、心と体の休息がとれているかなど、生活習慣を見直しましょう。



このままキープ!

健康管理がおおむねできているようです。しかし、生活環境の変化や年齢を重ねることで、体調を崩したり、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年の健診結果を比較して、体の変化を見逃さないようにしましょう。



編集後記

冬 の乾燥は健康の大敵。カゼを寄せつけないためには水分補給と加湿が重要となります。湿度の低下はノドや鼻の粘膜を乾燥させ、ウイルスなどに対する防御力が落ちてしまいます。加湿器などを上手に使い部屋の乾燥を防ぎましょう。また、空気の乾燥する冬は、こまめな水分補給も大切です。体の外側と内側からの水分補給がカゼ対策のポイントです。賢い水分対策で、元気に冬を過ごしましょう。

