

心のふれあい あたたかい医療を



あんべかりクリニック だより

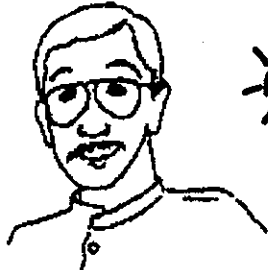
Anbe Clinic News

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 あんべかりクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



2017 Summer



# お元気ですか？

## こまめな水分補給で「熱中症予防」を！

のどが渇く前に  
飲む



のどが渇いたとき  
には、すでに脱水が  
始まっています。

のどが渇く前の水分補給を心がけて。  
熱中症のリスクが高い高齢者や子どもは、  
「1時間ごと」など時間を決めて水分補給を  
しましょう。

起床時と  
入浴後は  
多めに水分を



睡眠中と入浴中  
はたくさんの汗を  
かくため、起床時と入浴後はコップ2杯を目  
安に水分補給を。

アルコールやコーヒーは  
水分補給には  
向かない



利尿作用のある  
アルコール、コーヒ  
ーやお茶、また糖分  
の多いジュースは水分補給には向きません。

補給法を参考に、1日1.5ℓを目安に、水  
分を少しずつこまめに摂りましょう。  
また、大量の汗をかいて一度に大量の水を  
がぶ飲みすると、ナトリウムが失われて水中  
毒低ナトリウム血症を引き起こす恐れが  
あります。スポーツや屋外での作業など、大  
量に汗をかくときは、こまめにスポーツドリ  
ンクや、ナトリウム濃度0.1〜0.2%の  
食塩水(500mlの水にひとつまみの塩)を飲  
むようにしましょう。



熱中症を防ぐ  
水分補給法は？

熱中症の予防に  
は、水分補給が最も  
大切です。左の水分

夏の体調を崩しやすい季節です。夏バテから熱中症を引き起こすことも少  
なくありません。予防で大切なのが水分補給です。正しい水分補給法を知っ  
て、猛暑を乗り切りましょう。

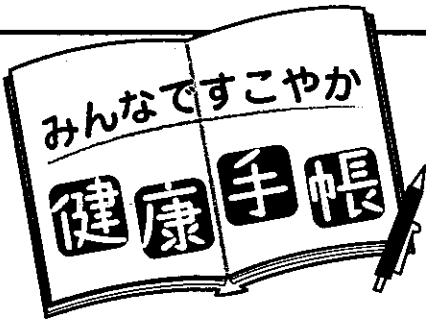
熱中症の予防には  
「運動+コップ1杯の牛乳」が効果的！

近年、牛乳が熱中症対策として注目を集めている  
のをご存じですか？

運動後30分～1時間程度の中に牛乳を飲むと、  
牛乳に含まれるアミノ酸が赤血球の合成を促して  
血液量を増やすため、熱中症の原因である脱水を  
防ぐことが研究結果で明らかになっています。

また、運動によって汗をかく機  
能が高まって体温調節機能が向  
上し、熱中症にかかりにくい体づ  
くりにもつながります。「運動+  
牛乳」を習慣にして、熱中症を予  
防しましょう！





# 熱中症の ファーストエイド

いざという時役立つ!

暑い夏は、熱中症になる人が急増します。急に症状が出てあわてないためにファーストエイド(救急処置法)を知っていると、いざというときに役立ちます。

救急処置法

## アクション1 「おかしいな?」と感じたらすぐ対応!

### 涼しい場所へ移動

風通しのよい日陰や、クーラーの効いている室内で、足を高くして寝かせる。

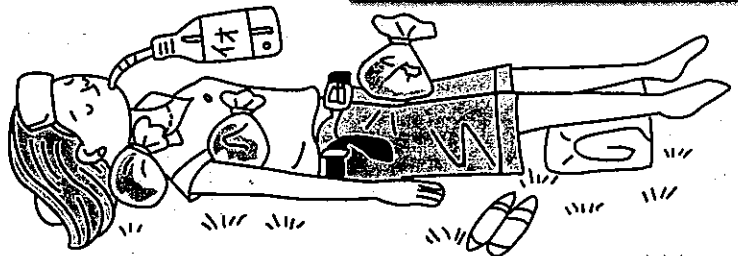


### すばやく水分補給

できれば市販のイオン飲料か水に塩を入れたものを飲ませる。

### 衣服をゆるめ、体を冷やす

ベルトなどをゆるめ、ぬれたタオルや氷まくら、保冷剤や水を入れたビニール袋などで体を冷やす。



## アクション2 症状から重症度を確認!!

### 〈I度〉 応急処置と見守り

- 筋肉痛 ● たちくらみ
- めまい ● 大量発汗 など

### 〈II度〉 医療機関へ

- 頭痛 ● 全身倦怠感
- 悪心・嘔吐 ● 虚脱感 など

### 〈III度〉 入院

- 意識障害 ● けいれん発作
- 自力で水が飲めない など

危険!!



### 水分を補給

0.1 ~ 0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を補給する。

### すぐに救急車を要請!



【救急車到着まで】

水をかけたり、ぬれタオルを当てて体を冷やす。首すじ、わきの下、大腿部の付け根など大きい血管を冷やすのも効果的。



## 熱中症になりやすい高齢者と子どもは特に注意が必要です!

### 高齢者

体温を下げる機能が弱くなっているため、自覚がないのに熱中症になる危険があります。

- ・ のどの渇きを感じにくい
- ・ 汗をかきにくい
- ・ 暑さを感じにくい



### 子ども

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。

- ・ 地面の照り返しなど、高い温度にさらされる
- ・ 汗腺などが未熟



あなたの  
睡眠環境は  
大丈夫？

# 夏こそ「快眠力」 鍛えよう

脳と体を休めるために欠かせない「睡眠」。ところが日の長い夏の時期は、熱帯夜などの条件も重なって十分な睡眠時間を確保しにくい傾向に。睡眠の重要性、快眠のコツを知って、「快眠力」を高めましょう。



## 睡眠不足は万病の元

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰でもあるはず。実は、睡眠不足が続いた時の脳の機能の低下は、お酒を飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。睡眠は人体にとっての「最大の癒し」。免疫力の低下にもつながるため睡眠不足は万病のもとです。



## 睡眠力で大事なのは日中

良質な眠りを得るためには日中の生活が大切です。寝つきを良くするためには、日中に太陽の光を浴びること、軽く運動すること、起きる時間を一定にすることを心がけましょう。就寝30分から1時間前に入浴もポイント。体温が調節され睡眠の準備に入ることができます。

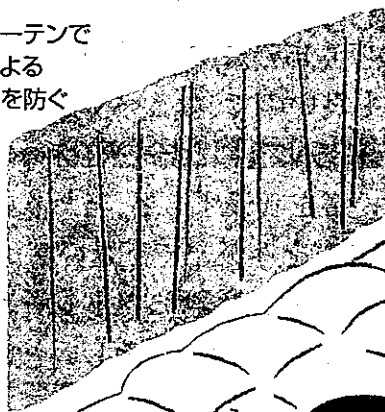


## 夏は睡眠中の熱中症に注意

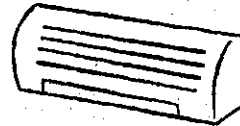
睡眠中は水分補給ができず、気が付かないうちに脱水症状が進み、熱中症になってしまう可能性があります。熱帯夜には睡眠中にペットボトル1本分の汗をかくこともありますから、たとえ喉の渇きをそれほど感じていなくても、就寝前には意識して水分をとり、起床後にも水分補給を行いましょう。「お風呂上がりビール」という方もいるかもしれませんが、お酒は利尿作用があるため水分がかって不足してしまいます。必ず水やお茶などで水分補給しましょう。

## 夏の快眠 HOW TO 寝室環境

遮光カーテンで  
朝日による  
目覚めを防ぐ



保冷剤や氷枕で  
頭や首を冷やす



枕元には  
水分補給用の  
ペットボトルを

ベッドは  
エアコンの風が  
直接当たらない  
場所に

扇風機で  
空気を循環させる

スマホやテレビは  
電源OFF



夏  
を元気に乗り切るために

## 〈マッスル金山の貯筋のススメ NO59〉

- 東京で風呂なしアパートに暮らしていた時は銭湯を利用していました。開店して直ぐはとにかく熱い!一番風呂を楽しみにしている人は幸せそうにつかっている。我慢して1分もつかれば、あがってから汗が止まらない!汗を流しに来たのに(笑)
- スポーツ選手のトレーナーとして、スポーツマッサージを行っていると、別の選手からも依頼がありました。挿するように(血流を促す)実施していたのですが、もっと強く押さないと効かないから、その方は普段から強い指圧に馴れていたみたいですよ。当然希望通り、僕が汗だくになりながら押ししましたよ(笑)
- 筋トレを長くやって馴れている人や、まだ初心者の方は筋肉痛を1つの目安にしがちになります。毎回筋肉痛が出ないと効果がないと思ったり、こんなに筋肉痛になって大丈夫なのか?など、人それぞれの感覚が効果の優劣を決めてしまうからです。

上の3つの出来事から何が言いたいかというと、それぞれ我慢強さとか忍耐力とか、感じる器の大きさが違うという事です。これを理解してその時の相手(環境も)感性の共有をする事が大切だと思うのです。

自分の仕事はトレーニングの知識、経験に基づき、人それぞれの感性を感じる事に力をそそぎ、出来るだけ成果を出す事だと思っています。

実際のトレーニングでは、体幹を鍛えるのがいい流行しています。これは、良い姿勢と正しい軸を作ります。ただし地味です。(笑)姿勢を保つ=忍耐力、繰り返し練習=我慢強さ、これを継続して行ければ、すごい武器になりますね。

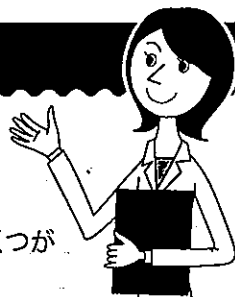
- 暑い甲子園のマウンドで活躍を本気で考えている選手は、その時の環境を想定して、真夏の試合中40℃を越す中、投げ続ける為に、春から厚着をして暑さを体感するトレーニングをしています。予想する最悪の状況を考えておき、準備し適応させる努力をします。
- いつか走ってみたいと思っている人は沢山いると思います。でも苦しいし、すぐ足は痛くなるし、頑張っても直ぐに成果が出ないことを悩んで諦めてしまいます。「何km走ればいいんですか?」とよく質問されます。まずは速歩で何分でも良いので、なるべく毎日行くと、身体に耐久性が出てきます。基本を繰り返すうちに出来るようになるのを待つのです。気持ちのどの位に耐えられるのかを馴らして、更に辛い事を我慢すると、当たり前出来る事が増えてきます。出来る事が増えたら、技術や競走力をみがいて下さい。
- この回が伝えたいのは人は環境や感性が違うのだから、人それぞれに合ったトレーニングをして、自分の身体の事を言葉にして出来る位いつも身体の事を聞いて欲しいという事。少しずつ忍耐・我慢をしてゆくとストレスにも強くなったり、当たり前出来る事が増えて幸せを感じる事も増える。そんな人が増えたら楽しいだろうなあ、ということです。自分が考えた努力は成否にかかわらず、身になります。見えない力を信じて下さい。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM 【六日町 金山武志】 025(772)4608

## What do you know?

# むかしの常識、いまの非常識



古今東西、健康に関するむかしからのことわざや常識はたくさんありますが、医学の進歩でくつがえされることも多いもの。そんな健康常識をいまの時代に合わせて、リセットしてみませんか？

※内容は一般的なもので、病気や体質によっては当てはまらない場合もあります。治療中の場合などは、医師の指示に従ってください。

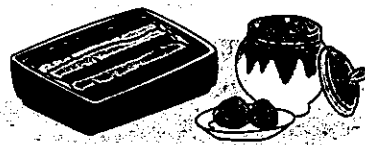
むかし

### うなぎと梅干しの食べ合わせは悪い

うなぎはビタミンA、B1などを豊富に含む滋養強壮効果の高い食材です。梅干しに含まれるクエン酸は胃酸の分泌をうながし、脂肪の消化を助けます。したがって、食べ合わせが悪いという根拠はまったくありません。栄養学的には、むしろ好ましい食べ合わせです。

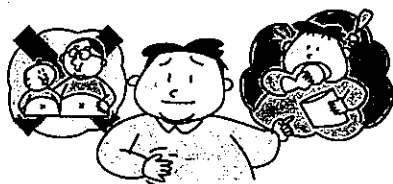
いま

### 科学的に根拠なし



むかし

### 肥満は遺伝する



いま

### 一番の原因は生活習慣にあり

肥満遺伝子は50以上発見されており、日本人の3分の1が有しているといわれます。しかし、肥満体質を受け継いだすべての人が太っているわけではありません。遺伝子よりも食生活や運動習慣などを含めた外部要因が大きな原因。まずは、食事の好みや生活習慣を見直しましょう。

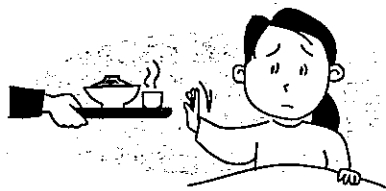
むかし

### 食べないと元気になれない

消化・吸収にはエネルギーが必要ですが、かぜをひいたときなどは食欲が落ち、食べなくても苦痛を感じません。これは体が余計なエネルギーを使わないように、脳が指令を出しているため。体調が回復すれば食欲は自然に戻ります。ただし、食欲不振が続く場合は、医師に相談しましょう。

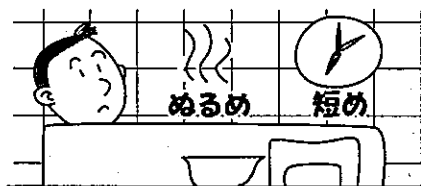
いま

### 食欲のないときは無理に食べない



むかし

### かぜのときは入浴しない



いま

### ぬるめのお湯で手早くならOK

むかしは銭湯を利用していたため、自宅との移動の際に湯冷めしないよう、かぜのときは入浴を避けたほうがよいとされていました。内風呂が発達したいまは問題ありません。ただし、かぜのときは体力を消耗しないよう、熱い湯は避け、比較的ぬるめのお湯で手早く済ませるほうがよいでしょう。

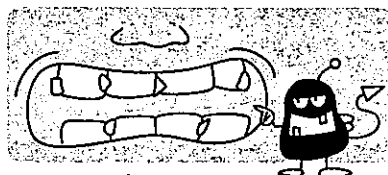
むかし

### 甘いものを食べるとむし歯になる

食事をすると、むし歯と関連のあるミュータンス菌が歯間などに残った食べカスを分解して酸を出すため、食後30分ほどは歯のエナメル質が溶けやすい状態となります。問題は、甘いものというよりもダラダラ食いや食事の回数。いつまでも口の中に食べものがあるとむし歯になりやすくなります。

いま

### よくないのはダラダラ食い



ここがポイント

- 食後2時間以上たってから行う。
- 深くゆっくり呼吸をする(胃腸を刺激したり、自律神経のバランスを整える効果がアップ)。



おなかのストレッチで胃腸の血流アップ&リラックス

- ① 足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。同時に、組んだ手をゆっくりと頭上に上げる。
- ② 口からゆっくりと息を吐きながら、前かがみになり、おなかをへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる。
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸いながら①の最初の姿勢に戻す。これを10回くり返す。

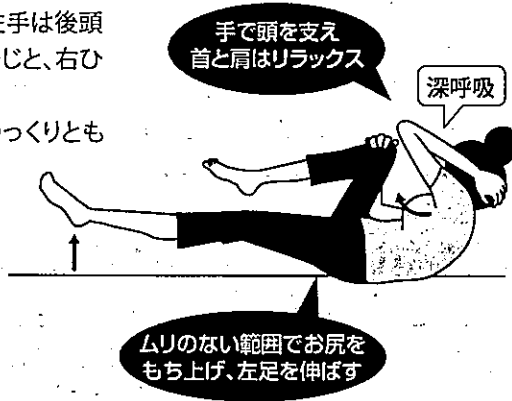


猛暑の夏は、胃腸の不調を訴える方が多くなります。冷たい物の飲食や、クーラーの使い過ぎによる自律神経の変調が胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。胃腸を刺激して血流をよくしたり、自律神経のバランスを整えて心身をリラックスさせるエクササイズで、胃腸の調子を整えましょう。

胃腸の働きをよくする

おなかをねじって、胃腸を刺激

- ① あお向けに寝て、右ひざを立てる。左手は後頭部に右手は右ひざに置く。左手のひじと、右ひざを軽く引き寄せる。
- ② 息を吐きながら、頭、お尻、左足をゆっくりともち上げる。次に、右ひざを胸に引き寄せながら上体を右にねじり、おなかをへこませ、そのままの状態でも30秒ほど深呼吸する。反対側も同様に行う。



背中と胸をほぐしてリラックス&内臓を逆さにして胃腸の血流アップ

- ① あお向けに寝て足を腰幅に開き、両ひざを立てる。
- ② 息を吸いながらお尻を引き上げ、ひざから首までを一直線にする。このとき、おなかをへこませ、ひざを足先のほうに伸ばすような感じで引き上げる。
- ③ 腰の下で両手をにぎり合わせて肩甲骨を寄せ、胸を自然に反らす。この状態で30秒ほど深呼吸する。



ストレートネック予防の  
簡単ストレッチ



手を後ろで組んで、  
胸をそらすようにストレッチ。

胸のストレッチ



左手で頭を抱えて左側に倒す  
(首の右側をストレッチ)。  
左右交互に行う。

首のストレッチ



両手を上げ、  
背もたれに寄りかかって、  
背中を反らす。

背中  
のストレッチ

長時間のスマホが原因？！

# ストレートネック に気をつけて！

正常な首のカーブ



ストレートネック



首の骨(頸椎)は、通常は緩やかなカーブを描いています。ストレートネックは、この自然なカーブが失われた状態。骨自体の問題ではなく、首の周りの筋肉が凝り固まって頸椎を引っ張るために起きているのです。主な原因は猫背などの姿勢の悪さ、運動不足、ストレッチなどからくる首や肩の周りの筋肉のこわばりで、パソコンやスマホを長時間使用する人に多くみられます。ストレートネックになると、肩こりや首の痛み、腕のたるみなどの症状があらわれます。

ストレートネック  
を防ぐには？

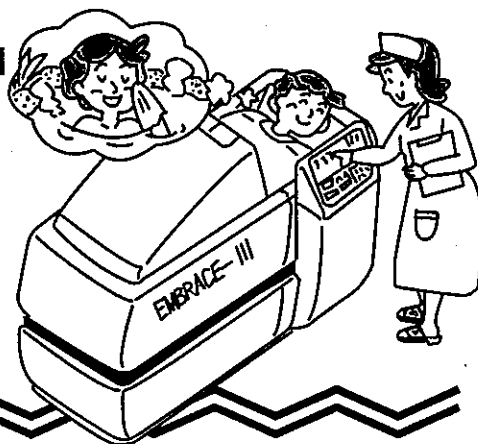
- 姿勢を良くする
- 同じ姿勢を長時間続けない
- 適度な運動を習慣にする

疲労感・胃腸不良・冷房病など夏バテの緩和に...

ぽっかぽか温熱効果で  
夏の体をリフレッシュ！

全身温熱治療器  
「インブレイス」

**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、冷たいものの飲食で弱った内臓の働きを活性化します。夏の暑さで疲れ気味の体を、温熱治療でリフレッシュしましょう。



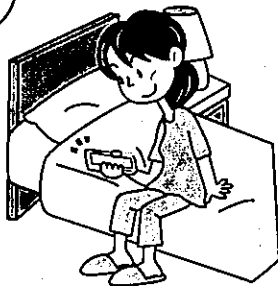


2017 Summer

# 夏バテを防止しよう!

暑〜い夏! なんとなく体がだるいと感じることはありませんか?  
厳しい暑さを乗りきり、夏バテしないポイントをご紹介します。

## 睡眠



涼しい寝具、快適なパジャマ、照明など眠りやすい工夫をしてみましょう。

また、寝る直前までスマホやパソコン画面を見ていませんか?

スマホやパソコンの光は脳への刺激が強く、睡眠の質を下げてしまいます。

寝る1時間前にはスマホやパソコンの使用をやめると眠りの質があがるといわれています。

## 飲物



夏はのどごしのよい冷たい飲物を

たくさん飲んでしまいますが、

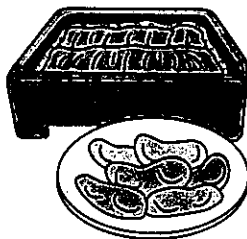
一気に飲むと胃腸の機能を弱くして食欲不振や消化不良を招くことがあります。

お茶やお水を数回に分けて少しずつとるようにしてください。

また、ビールなどのアルコールは利尿作用があるため、体から多くの水分が出ていきます。

アルコールは飲み過ぎないように気をつけることが大切です。

## 栄養



### ① 3食きちんと摂る

夏は食欲が落ちてしましますが、食事には水分や栄養が含まれているので3食摂るのがおすすめです。

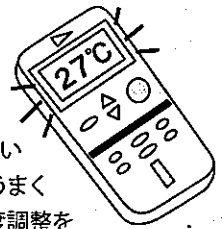
### ② 食べるものはバランスよく

素麺だけ食べるなど単品のみを食べず、栄養に偏りのないように主食(ご飯、パン、うどんなど)、主菜(魚、肉、卵、大豆)、副菜(野菜)をバランスよく食べましょう。

### ③ 特にビタミンB1(豚肉やうなぎ、大豆など)はエネルギー代謝や疲労回復に効果的です。

また、ビタミンC(野菜や果物)はストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあるので、おすすめです。

## クーラー



涼しい室内と暑い屋外の温度差が大きいと体がついていかず、体温調節機能がうまく働かなくなることがあります。衣服で温度調整をすることも大切です。

## 運動



私たちの体は汗をかくことで体温調整しています。冷房の効いた部屋に長時間いると汗をかかなくなり、体温調整がうまくできなくなります。

朝夕の涼しい時間帯に散歩をすると少しの汗をかくので、夏バテを予防することができます。

## 編集後記

夏 本番。暑い日が続くと熱中症にかかったり、夏バテになったりする人がいます。予防を心がけて、この夏を元気に乗り切りましょう。熱中症予防の水分補給に、簡単につくれるフレーバーウォーターでリフレッシュしてみませんか?

### きゅうりとレモン

ピーラーで薄切りしたきゅうり1本とレモンの輪切り1枚を700~800mlの水に入れる。大葉やミントを加えてもおいしい。



### オレンジとローズマリー

オレンジの輪切り3~4枚とローズマリー(生)1~2本を700~800mlの水に入れる。

