

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

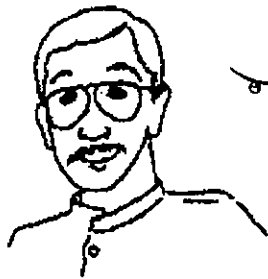
院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)  
診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

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？

2018

## 感染症対策は万全ですか？

### ウイルスから身を守ろう！

手洗いとうがいを忘れずに

手洗いは15～20秒ほどかけていねいに。うがいは、うがい薬(または水)で口の中をすすいでから行うとより効果的です。



外出時にはマスクを着用する

「うつらない」「うつさない」ために、外出するときには不織布製のマスクを着用しましょう。



休養と栄養を十分にとる

過労や睡眠不足にならないよう気をつけて、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。



室内を適度な温度・湿度に保つ

加湿器などで適度な湿度(50～60%)を保ち、1時間に数回は窓を開けて換気を行います。



**明**

けましておめでとうございます。

さて、気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる感染症への注意が必要です。日常生活での予防対策を万全にして、健康に冬を過ごしましょう。

さらに、空気が乾燥していると、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり、空気中に浮遊し、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなります。そのため、感染範囲が広がりやすく、感染するスピードも速くなります。

また、感染性胃腸炎は11月からはやり始めます。例年の傾向を見ると、さらに、空気が乾燥していると、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり、空気中に浮遊し、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなります。そのため、感染範囲が広がりやすく、感染するスピードも速くなります。

### ノロウイルスは熱に弱い

ノロウイルスに有効なのは加熱による殺菌で、一般的に85℃以上の温度で1分以上加熱するのがよいとされています。また、アルコール消毒は効かないとされているので、調理器具にも加熱による殺菌が必要です。



低温・低湿度の冬はウイルスにとって絶好の季節

感染症を引き起こす原因には、細菌やウイルスなどがあありますが、冬に蔓延しやすいのはウイルスです。ウイルスは低温・低湿度を好むため、秋から冬にかけて増殖力を増します。

流行のピーク時期だけでなく、冬の間は常に予防対策を万全に

冬の感染症の中でも、特に注意したいのが、感染力の強いインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎です。インフルエンザは例年11月～3月に流行し、1月～2月頃がピークとなります。ただし、過去には3月頃にピークを迎えた年(07年)もあり、今の時期から暖くなるまで油断は禁物です。

12月頃に大きなピークがありますが、その後も完全に鎮静化することはなく、こちらも油断できません。今の時期からうがいや手洗いなどの予防対策を徹底することが大切です。

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

安心・安全な医療を提供することはもちろんのこと、皆様ひとりひとりの思いに耳を傾け、心に寄り添える様、日々考え仕事をしていきたいと思ひます。

至らぬ点もあると思ひますが、成長できる様に、日々頑張りたひと思ひます。

今年もよろしくお願ひ致します。

【看護師：南雲 麻未】

明けましておめでとうございます。

29年度の平均寿命は、男性80歳、女性86歳でした。寿命が伸びる事で年齢が上がっても、出来るだけ健康を保ち、自立した生活を送る事が理想だと考えます。理想に近づくには、日頃から気をつけたい事があります。

現代は便利な世の中になりました。食べたい時に簡単に食べたい物が食べられます。外出するにも、移動手段が便利になりました。インターネットの利用が一般的になり、時間制限なく楽しむ事が出来ます。その反面偏った食事、運動不足、基本的な生活の乱れが生じる事も確かです。これらが健康を損なう事につながります。生活習慣病です。病気になってから考えるのではなく、なってしまう前に防ぐ事が大切です。日頃から生活を見直し、健康である事の大切さに気づき、そして維持していくことがこれからは必要だと思ひます。素材そのままの物を食事に取り入れる。ちょっとした距離は歩いてみる。出来る仕事は積極的にする。早寝早起きを試してみる。など簡単な事から生活の中に取り入れ、体を大切にして病気予防をしましょう。

【看護師主任：山口 亜矢子】

明けましておめでとうございます。

年を重ねるにつれ、他の医療期間に行く事が増えて来ました。そこで自分が患者になったり患者の家族になり、してもらって嬉しかった事は今度は自分が患者さんにしていきたいと思ひた事があります。

看護の原点は「看」の字が示すように温かい手とまなざしである事を忘れてはいけなひと改めて思ひました。

心に寄り添う医療という思ひを常に考え、誠実に仕事をしていきたいと思ひています。

今年もよろしくお願ひいたします。

【看護師：芳川 喜美子】

明けましておめでとうございます。

医療人として、今自分が出来る事、やりたい事を考えてみました。自分も健康であることで、ゆとりを持って患者様に寄り添う事が出来ると思ひます。今年は何か運動を続ける目標を決めて実行に移します。

いつでも気楽に声をかけて下さい。今年も宜しくお願ひ致します。

【看護師：水落 恭子】

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

毎日あんベクリニックにいろいろな症状で赤ちゃんからお年寄りまで、幅広い年代の方が来院されます。

健診や予防注射だけの方もいれば、風邪症状、あちこちが痛い、ケガをした、精神的な悩みを抱えて来院されたりと様々です。はっきりした方もいれば、なかなか言い出せない方もいらっしゃいます。

外来という限られた時間の中で、時に満足して帰られたのだろうか気になることがあります。患者さんの出されるサインを敏感に感じとり解決の糸口になるアプローチが出来るように努めていければと考えています。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

【看護師：原澤 道子】

あけましておめでとうございます。

「大切な人たちのために元気と幸せを与えられるように、そして未来の健康を守れるよう心がけます。」これは、あんベクリニックの理念の中の一文です。私はこの理念が大好きです。これを守るために私に何が出来るかなと考えると、皆様に寄り添う気持ちを大切にすることだと思っています。寄り添うことは知ること、その人の立場になってあげられることでしょうか。まずは親身になって聞くことから頑張りたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

【事務：坂西 泰子】

あけましておめでとうございます。

来院して1番先に目に入るのが受付なので、クリニックの顔でもある大切な場所で働いています。今さら顔は変えられないのですが、笑顔を忘れないように体調管理もしっかりしてゆきたいと思います。

歳を重ねた分、自分の経験を生かして対応してゆきたいと思っています。患者さん1人を見るのではなく、その背景にある家族の事も理解出来るように自分の引き出しを広げてゆきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

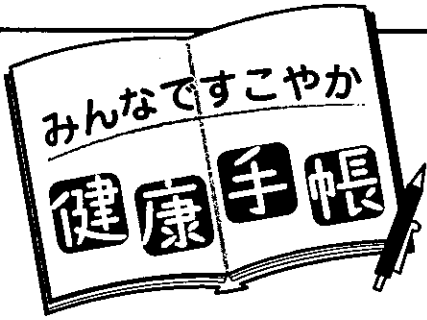
【主任：岡村 美重子】

あけましておめでとうございます。

あんベクリニックで患者様やたくさんの方々と接しながら、仕事をさせていただいているということをしっかりと考え、思いやりと感謝の気持ちを忘れずに今年も頑張っていきたいと思います。今期の冬は寒くなるのも、雪が降り出すのも早かったような感じがしますが、まだまだ寒い日が続きますので、皆様もお体に気を付けてお過ごし下さい。

今年もよろしくお願いいたします。

【事務：佐藤 亜寿美】



# 健康クイズ



**健**康づくりの基本は、バランスのとれた食事と適度な運動など、健康的な生活習慣をもつこと。そして、健康に関する正しい知識を身につけることです。そこでこのコーナーでは、知っておきたい健康の知識をクイズにしてみました。楽しくクイズを解きながら正しい知識を身につけて、毎日の健康づくりにお役立てください。

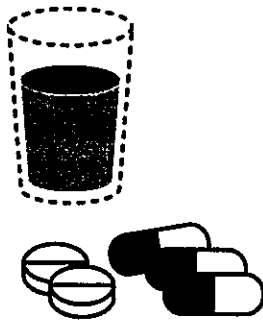
答えは右下

## ① 忙しくてお昼ご飯を食べられなかったのに、昼の分のお薬は飲まなくてよい？

解説▶ お薬を食後に飲むように指示される主な理由は飲み忘れを防ぐためです。ですから、血糖値を下げる薬でなければ、食事を摂らなくてもお薬を飲んだ方がよい場合がほとんどです。ただし、お薬によっては、より効果的に使うためや、副作用を防ぐために食前・食直前・食直後・食間など細かく指示がされることもあります。特に血糖値を下げるための薬は薬をもらうときによく薬剤師に確認するようにしましょう。ちなみに、食間とは「食事と食事の間」という意味で「食後2時間」とか「空腹時」と表現されることもあります。食間に服用する薬は、直接、胃粘膜に作用して効果を出したい薬や、食事の影響を受けやすい薬があります。

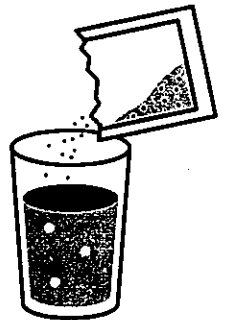
## ② 水無しで錠剤の薬を飲んでも大丈夫？

解説▶ 水分が少ないと、お薬がうまく溶けずに効きが悪くなったり、胃や食道の粘膜に貼りついて潰瘍の原因になったりします。お薬は必ずコップ1杯程の水かぬるま湯で飲みましょう。また、近年は水なしでも服用できる内服薬も多くなりました。



## ③ 子どもが嫌がってお薬を飲まないのに、ジュースに混ぜて飲ませてますが大丈夫？

解説▶ 小児用の粉薬も種類によって、酸味のある飲み物に混ぜると苦味が増してしまうものや、牛乳と混ぜると効き目が弱くなるものなど、いろいろあります。お薬をもらうときに、飲み物と混ぜてもいいかどうか、薬剤師に確認するようにしてください。



## ④ 貧血のお薬(鉄剤)をコーヒーと一緒に飲んでもいいですか？

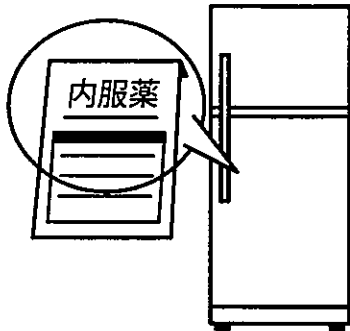
解説▶ 以前は「緑茶やコーヒーのタンニンは鉄剤の吸収を悪くするから一緒にはいけない」と言われていましたが、最近の研究では、飲み物に含まれるタンニンがあっても鉄剤からであれば有効量の鉄が吸収されることがわかっていますので、あまり神経質になる必要はありません。



5

錠剤が大きくて飲みにくいときは、噛んで飲んでもよいですか？  
また、カプセルが苦手なのですが、  
開けて中身だけ飲んでもいいですか？

解説▶錠剤には、お薬の苦味をカバーしたり、溶けて効きだす時間を計算してコーティング加工してあるものがあります。こういうお薬を噛み砕いてしまうと、少しずつ溶け出すはずのお薬の成分が、いっぺんに溶けてしまって副作用を起こしてしまうことがあります。また、カプセルも同様に特殊な加工が施してあることがあります。開けてよい薬もありますが、極端に苦かったり、カプセルを外すときに中身が飛び散ったりするので、基本的にはお勧めできません。



6

粉薬を1カ月分もらったので、  
湿気ないように冷蔵庫に  
しまっておいたほうがよい？

解説▶冷蔵庫から薬を出し入れするときに、温度差で汗をかいてしまうため、かえってそれが湿気の原因になってしまいます。特別な指示がない限り、お薬は冷蔵庫に入れる必要はありません。

7

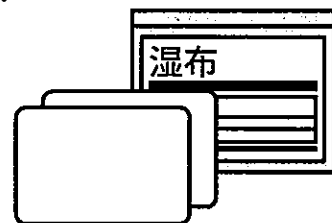
先月、使った目薬…。  
目薬の容器に書いてある有効期限が  
まだあるから使っても大丈夫？



解説▶目薬に限らず、容器や外袋に書いてある有効期限は、封を切らない状態でどのくらいもつかの目安です。目薬は一度封を切って点眼すると、どうしてもばい菌に汚染されやすくなります。また、光によって成分が変化してしまうこともありますので、開封後に使い切ってしまうようにしましょう。

8

痛み止めの成分が入った貼り薬。  
家族に分けてあげてもいいですか？



解説▶痛み止めの湿布でも医者から出してもらったお薬は、その人の症状にあわせたオーダーメイドのお薬ですから人によっては合わないことがあります。貼り薬だけでなく、飲み薬などでも、決して人に分けてあげることはしないでください。

## 〈マッスル金山の貯筋のススメ NO61〉

働くとは、端を楽にするという語源で人が動くと書きますね。いつまでも動けて、まわりの人が喜んでもらえるように生きる事が幸せなのかもしれませんね。

除雪作業は、家を守り、道路を歩く人達の安全の為になります。最高の運動ですね。寒い中、働く事で消費カロリーも増します。この寒暖差が免疫力も上げてくれます。かたづいた後の温かい食事は最高に美味しいです。日々の作業（掃除等）を継続していくと、たとえ腰が曲がっていようと、元気に働ける人が多いです。



新潟は米どころなので、30kgの袋を持って精米に行く女性もいます。力のある僕でも重く感じるのに(笑)自然とやっていた事は、コツをつかんでいるのでしょね。お陰様で毎日、美味しいお米が食べられます。10年以上「能」を習って感じる事があります。年齢を重ねていくごとに難しい事を覚えたり、動きに緩急をつけ演じられるようになる不思議さです。どんどん忘れていったり、動けなくなるイメージを払拭してくれます。70才、80才になっても舞台では皆さん輝いています。型をしっかり身に付けるイコール、スポーツで使う身体のイメージが似ている事も分かってきました。複数の事から共通項を見付ける楽しさと、その方が楽に生きられるを伝えていけるように勉強していきます。何でもそうなのですが、「すぐ出来ない」「難しい」「何のために？」と思う事が多いと思います。これを「笑顔」で「意味付けをする」これを継続すると型になります。型になってしまえば自然に出来ます。これを繰り返して、今年も素晴らしい1年にしましょう。

腓骨骨折の後日談です。12月にプレート除去作業をしました。日本人は抜く人が多いそうです。僕はスポーツをする為に取りました。元の感覚に戻れるように努力します。酸素マスクと点滴と足に血流を良くするポンプをして1晩過ごすのですが、これが僕には一番ツライ！！じっとしてられない性分なので、すごい修業した気分です。医師、スタッフの皆さんの仕事ぶりに感動し、病気を克服しようと頑張っている皆さんに元気をもらってきました。

やっぱり「貯金」があると何かあっても楽ですよ。さあ、遅くありません自分に出来る運動や動くを実践していきましょう。

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

**階** 段を昇り降りするときや立ち上がるときなど、ひざに痛みはありませんか？

ひざは歩くときに体重の2、3倍の力が加わり可動域も多いため、痛みが発生しやすい場所です。日頃から気を付け、痛みを感じたら早めに対処しましょう。

ひざの痛みの多くは、軟骨がすり減り関節が変形して痛む「変形性膝関節症」によるものが多いといわれており、その発

症リスクは加齢とともに高まります。

予防のためには、日頃の姿勢や動作がひざに負担がかかっていないを見直し、要因を減らすとともに、運動により脚の筋力を向上させることが大切です。

初期の段階で、医師の指導のもとで治療と適切な運動を習慣的に行えば、症状を軽減することができますので、痛みが気になるようであれば、早めに専門医を受診しましょう。

その痛みがまんしないで

# ひざの痛みは

## 早期に対処を

**それ**

ひざに負担がかかっているかも？



ハイヒールや足に合わない靴をはくと、バランスをとろうとしてひざに負担をかけることも。自分に合った歩きやすい靴を選びましょう。

かかとの高い靴や足に合わない靴をはく

脚などの脚のゆがみ

肥満

激しい運動をする

日本人に多いO脚は関節の内側に負担がかかり、痛みの原因になります。脚のゆがみを抑えるためにも正しい歩き方や姿勢を意識しましょう。

体重が増えるとひざにも負担がかかります。体重が5kg増えれば、歩行時は10kg以上の負担になってしまいます。

激しい運動はひざにも集中的に力がかかります。痛みのある人は、負担の少ないウォーキングや水中運動などから行うのがお勧め。

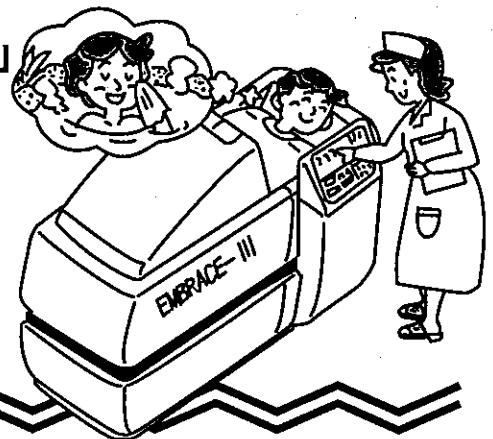
### 寒い時期は、ひざの痛みが起きやすい？

**ぽっかぽか温熱効果で  
痛みを優しく緩和します！**

全身温熱治療器  
「インブレイス」

寒くなるとひざが痛む、という人は血行不良が原因かもしれません。寒いと筋肉が硬くなり、関節に負担がかかることも痛みをまねく一因となります。

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℃)が全身を包み、体のすみずみまで血行をよくして、ひざの痛みも優しくケアしてくれます。



2018 Winter

新しい一年のエネルギーを充填!

# 元気をくれる言葉



新しい年のスタート! 明るく、楽しく、すがすがしい気分で過ごせる時間が増えますように…。  
— そんな願いを込めて、先人たちが残した「元気をくれる言葉」を贈ります。

**わ** れわれにとって大切なことは、遠くにほんやりと存在するものに目をやるのではなく、手近にはつきりと存在することを実行することだ。

—トマス・カーライル(イギリスの評論家・歴史家)  
まだ来てない未来をあれこれ心配しても気疲れするばかり。それより、今やるべきことを一つひとつやっていきましょう。

**答** えがないのも答えのひとつ。  
—アメリカ・インディアンのホビ族に伝わる格言  
何でもかんでも白黒はつきりつけようとするより、ときにはあいまいさを受け入れるような大らかさがあつたほうが楽に生きられます。

**や** れ東の方へ行つてはいけなとか、やれ西の方へ行つてはいけない、とか。第一東とか西だとかいったいどこを当てにして拵えているのか。自分のいるところから右か左か前か後ろかを決める方便のために、ただ東西南北があるだけじゃないか。



—中村天風(思想家)

**人** 間は負けたら終わりなのではない。辞めたら終わりなのだ。

—リチャード・M・ニクソン(アメリカ第37代大統領)  
ゲームは負けると「終わり」ですが、人生は生きている限り「終わり」は来ません。今日は負けても、明日があるさ。

## 編集後記

気温が下がり乾燥する冬は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して動きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期です。  
睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6~8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、適度な運動も免疫力の向上につながります。かぜやインフルエンザのウイルスに負けないよう、日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、寒い季節を元気に乗り切りましょう!



**人** 生は芝居の如し。上手な俳優が乞食になることもあれば、大根俳優が殿様になることもある。とかく、余り人生を重く見ず、棄身になって何事も一心になすべし。  
—福沢諭吉(思想家・慶応義塾の創設者)  
理不尽なことが起きることもあるけれど、それが人生。今の環境で自分がやるべきことを一生懸命やっていたら、道は開けるものです。

## STEP UP



**泣** くことを恐れるな。  
涙はこころの痛みを流し去ってくれるのだから。  
—アメリカ・インディアンのホビ族に伝わる格言  
つらいときは泣いたっていいじゃないですか。人間、そんなに強くないですよ。

**で** きる事でもできぬと思えばできぬ。できぬと見えてもできると信ずるがためにできる事がある。  
—三宅雪嶺(明治のジャーナリスト)  
できるかどうかは、やってみないとわかりません。最初から「できない」と決めつけず、まずは全力を尽くしてトライ!

**ど** うにも動きようがなくなった時でさえ、人生は、常に新しい資本と材料を我々に与えてくれます。人生の元帳には、凍結資産などはありません。

—ヘンリー・ミラー(アメリカの小説家)  
私たちはさまざまな経験を通して、よりよく生きる術を身につけていきます。失敗した経験から学べることは、意外とたくさんありますよ。