

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

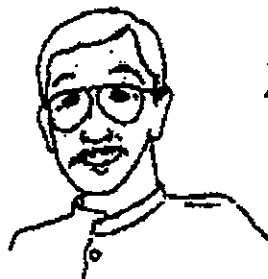
Anbe Clinic News

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



2018 Autumn

お元気ですか？

ウォーキングを楽しもう！

爽やかな秋は、健康づくりの運動に最適な季節です。健康のために歩いてみませんか？ どこでもできるウォーキングは、もっとも手軽なスポーツです。でも、なかには三日坊主さんもいることでしょう。運動が長続きしない原因は、「刺激がなくなること」、「何かの理由で中断してしまうこと」。この2大原因を克服するためのコツをいくつかご紹介します。

コツ1 ときどきコースを変える

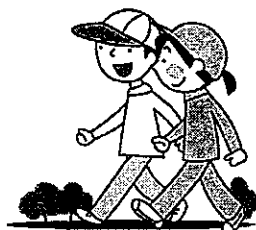
少し遠くの公園や河川敷など緑の豊かな場所に行ったりして気分を変えてみましょう。

見慣れたはずの町内でも別のコースを歩いてみると新たな発見がありますよ。



コツ4 一緒に楽しめる仲間を作る

家族や友人など、歩く仲間を作るとウォーキングの世界が広がります。ウォーキング協会や自治体などが主催するウォーキングイベントもたくさんあるので参加してみるといいですね。



コツ2 目標を決めて歩く

目標を決めてウォーキングのレベルアップを図ると刺激になります。たとえば、ウォーキングから始めて3ヵ月後の10km マラソンをめざすなど。まずは達成可能な目標からはじめてみましょう。



コツ5 無理せず休むときは休む

気分が乗らない時は思い切って休む。これも継続の秘訣です。



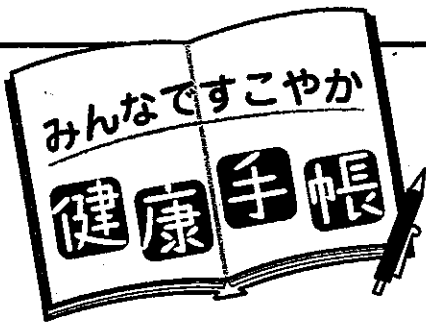
コツ3 歩いた成果を記録する

歩数計で毎日の歩数を知る。1日の目標を決めたり、月ごとに歩いた歩数を合計するなど記録しましょう。



気楽に取り組み
自分にあった方法で
続けていきましょう。





味覚を磨こう!



「味覚の秋」です。美味しく健康に食べるために、味覚を磨きましょう!
味覚が鈍くなってしまうと、味付けが濃くなり、塩分を摂りすぎ、高血圧の一因になります。美味しいと感じるものが少なくなり、食事内容が偏って栄養バランスが崩れることもあります。

しかし、味覚は努力次第で磨くことができます。味覚について、子どもと大人の両方から考えてみましょう。

子どもの味覚 ～大切な基盤を育む～

味覚はこうして形成される

私たちの味覚は、母乳に含まれる甘味が最初です。続いて塩味、旨味と発達します。味覚の基礎が育まれるのは、12歳くらいまで。この時期に多くの食べ物の様々な味体験が、味覚を磨きます。そうすることで、酸味や苦味なども受け入れられるようになります。

すこやかな味覚を育むために



豊かな味の経験を!

味覚が大きく発達する時期に様々な味を体験しないと、野菜嫌い、魚嫌いなど、偏食の原因になります。



薄味に慣れておこう!

濃い味付けが続くと、甘味や塩味を感知する能力が鈍ってきます。



旨味をしっかり摂ろう!

12歳くらい迄にだしなど旨味のあるものを摂る習慣をつけておくと、味覚の感受性が発達するといわれています。

大人の味覚 ～鈍くなる原因～

原因① 加齢

- ? 舌の上にある味を感じる細胞の数が年齢とともに減少する。
- ? 特に塩味の衰えを実感する人が増える。



原因② 亜鉛不足

亜鉛が不足すると、味覚が鈍くなる。

- ? ダイエットや偏食などの影響が大きい。
- ? インスタント食品の摂り過ぎでもおこる。

原因③ その他

- ? 喫煙。
- ? 味の濃いものの過剰摂取(外食が多い、お惣菜をよく利用するなど)。
- ? ストレス。
- ? 嗅覚障害や糖尿病など他の病気の影響。



よく噛むことで唾液の分泌がアップ。

唾液がしっかり食べものに絡むと、食べもの本来の味を感じ取ることができます。

よく噛むことは、食べ過ぎや肥満の予防だけでなく、味覚を磨くというよい面もあります。

日頃から、噛みごたえのある野菜、海藻、キノコ類を食事に取り入れ、よく噛み、味覚を磨きましょう。

ココがポイント
POINT



秋の夜長の快眠テクニク

朝晩が涼しいと感じるようになった秋は、四季の中でも夜の時間が一番長い季節。また、この時期は、最も疲れがでやすいときでもあります。秋の夜長に、しっかりと質のよい睡眠をとって心身の疲労を回復させましょう。

快適な環境をつくる寝具選び

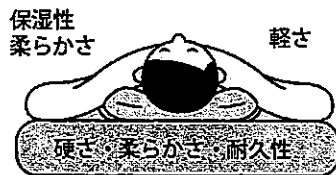
快適な環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイント。首や肩に無理のない枕・適度な硬さのマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことができ、保温性・吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。

● 寝具の保温性・吸湿性・放湿性

私たちの体は体内時計の働きから眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つために体内から熱を出すため、発汗をおこしています。寝具はこの点を考え、吸湿性・放湿性・保温性のよいものを選びましょう。

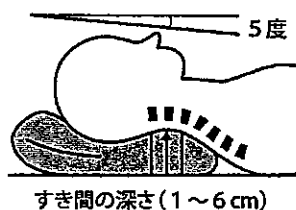
温度 寝室環境 光

吸湿・透湿・放湿性



寝床内環境
温度：33±1℃／湿度：50±5℃

● 快眠できる枕



ベッドマットや敷き布団と首の間の角度が約5度になるのが理想的。頸部のすき間の深さは人それぞれですが(一般に1~6cm)、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。

● ベッドマット・敷き布団は適度な硬さで

私たちの姿勢は、背骨がS字カーブを描くようになっていきます。自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブのすき間は4~6cmですが、寝た姿勢でいちばん体への負担が少ないのは、すき間が2~3cmのときです。

ベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要で、背骨のS字カーブをバランスよく支えられ自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものがよいでしょう。



正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2~3cmの時です。



柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります。



硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります。

睡眠は量よりも質!?

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。

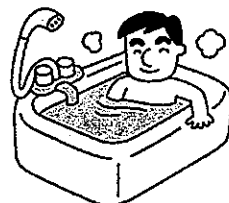
また、睡眠不足だけでなく、不眠症や睡眠時無呼吸症候群など100種類近くもあるという睡眠の病気(睡眠障害)も増加しています。

不眠や日中の眠気が1カ月以上続くとき、睡眠時間をとっているつもりでも疲れがとれていないと感じるときなどは、睡眠の量よりも質を見直しましょう。

心地よい眠りにつくために

● お風呂は、就寝の2時間前にぬるめのお湯で

就寝の2時間前までに、ぬるめのお風呂(38~40?)に入って体温を上げておくと眠りにつきやすくなります。



● 食事やお酒は、2~3時間前までに

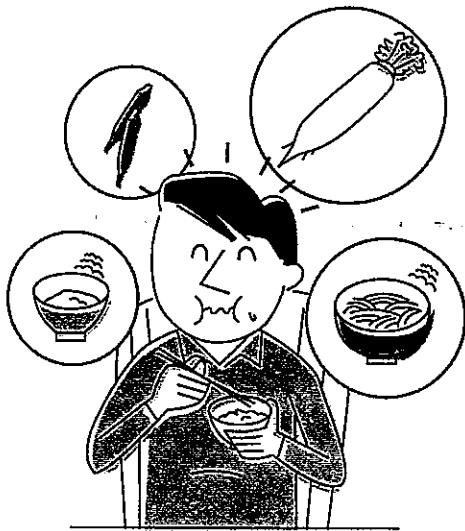
寝る直前に食事をすると胃や腸が働きはじめ、眠りが妨げられてしまいます。就寝3時間前から食事や飲酒を控えるのが理想です。



What do you know?

季節のトラブルに効く食材

食欲の秋とはいいますが、時には疲れた胃を休ませることも大切です。胃に負担がかかる油っこいものや辛いもの、冷たすぎるものは避け、胃にやさしく消化がよいものを食べましょう。軟らかく煮込んだお粥やうどんなどがおすすめです。



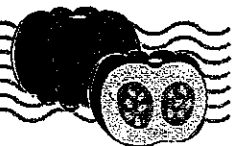
でも、消化をよくするうえでもっとも大切なことは「しっかりとよくかんで食べる」ことなのです。よくかめば唾液から消化酵素が出るだけでなく、脳を刺激し、体内の消化に関わる各種酵素の分泌がよくなり、胃の負担を減らして消化を助けてくれます。

根菜類などの食物繊維が多い食品は、消化がよくなるので、斜め薄切りにして繊維を断ち切るようにすると消化がよくなります。胸焼けや胃もたれするときなどは、大根おろしと一緒に食べることをおすすめします。大根は消化酵素が豊富で胃腸の働きを整えます。胃腸の働きを整える食材は他にもあります。キャベツはビタミンUが豊富で、胃の粘膜を保護し、過剰な胃酸の分泌を抑えます。ポトフなどのスープ煮の食材にするとたっぷり食べやすく、他の食材の消化も助けます。おくらや山芋などのネバネバ成分「ムチン」も、胃の粘膜をうるおして保護します。

胃の調子が悪いとき
消化をよくする調理・食べ方の工夫

おいしい!
栄養もある!
安い!
旬の食材

かぼちゃ



旬カレンダー 1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

貯蔵性が高く輸入物も加わり、ほぼ通年手に入るかぼちゃ。日本で収穫されるのは暑くなる6月頃からですが、旬は3カ月ほど寝かせて甘味も栄養価も増した秋です。

抗酸化ビタミンも豊富な 滋養野菜

代表的な緑黄色野菜であるかぼちゃは、粘膜や皮膚の抵抗力を強くし、かぜをひかないように抵抗力を高めるβ-カロテンが多いほか、抗酸化ビタミンといわれるビタミンC・Eがほうれん草よりも多く、血行促進や老化予防に効果があります。ビタミンEは、ビタミンCやβ-カロテンと一緒に摂ると、抗酸化作用に相乗効果を発揮します。また、熱に弱いビタミンCですが、かぼちゃの場合はでんぷんと結合して壊れにくいという特長があります。

なお、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧に効果のあるカリウムも豊富です。



Q 産地はどの都道府県が多い?

2016年の生産量は、北海道が82,900トンで、シェアは44.7%。北海道だけで日本の約半分近く占め、2位以下はわずか数%のシェアです。

Q 新鮮なものを見分けるポイントは?

硬く、皮に張りがある重いものを選びましょう。実がよく膨み、へたは大きすぎず(10円玉大が目安です)、枯れて乾いたものが食べ頃です。カット売りは、肉厚でワタが多く、種の大きいものを選びましょう。

〈マッスル金山の貯筋のスヌメ NO64〉

皆さん、お元気ですか。という私は50才の節目に原因不明の不調、耳の下の腫れや突然の寒気、気持ち悪くて仕事もままならない状態でした。

あんバククリニックのお陰で検査したり、症状を抑える薬をもらったり安心を頂いておりました。トレーニングも出来ないのも身体のコンディションまで低下している感じです。当然食欲も無くなります。あー貯筋を使ってるなあとなります。少し休めと神様が言うんだなと言ひ聞かせ回復するのを待ちました。

今回は忙しい人やスポーツや労働で身体を追い込んで回復が間に合わない人の脱出方法を考えてみました。自己免疫力の低下は目に見えません。弱りますから感染しやすくなります。丁度良い負荷をかけて回復させると免疫力が上がります。この塩梅が難しいんです。「腹八分目」って何にでも使えるいい言葉です。血液検査を定期的にしておくと身体の中の変化が分かりやすいかもしれません。私は献血で数値の変化を気にします。白血球が病気とは強い関わりやがあるので注意して見えています。調息といって鼻から吸って口から長く吐く事も免疫力アップに有効です。ヨガやってる方は継続して下さいね。食事は消化のよいもの、根菜類、海藻そして発酵食品は最です。腸の長い日本人は腸内環境を整えるのがいいですね♪

食い道楽の私は、酒を飲まないから食べても大丈夫とたかをくくっていたような気がします。そして筋肉を育てる為に蛋白質の多い食事になりがちなのでお腹に負担がかかっていたのもしれません。原因は探せば切りがないですね(笑)骨折が治ってトレーニング強度が急に上がったら負担が大きくて疲労が抜けないという事もありました。適度な運動って大切ですね☺

忙しかったり緊張する仕事が多かったりすると自律神経に負担がかかります。そして寝不足。全て生活のリズムが乱れるとヤバくなります。なので生活のリズムを一定に保つと少しずつ、いろんな事が改善されます。時間の余裕を作ってお笑い番組とかを見て笑いましょう♪

Nk細胞を増やせば元気になります。可笑しくなくても笑顔でいれば同じ効果があるそうです。学生時代「苦しい時こそ笑え」って言われてたなあ、それを実践してきたから、この年まで元気なんだなあって感じます。ただ周りの人に気付いてもらえない心配もありますが(笑)皆さんも知っている事ばかり書きましたが結局、適度な、と一定に、を継続して実践するしかないという話しになります。

いつも読んでいただきありがとうございます。

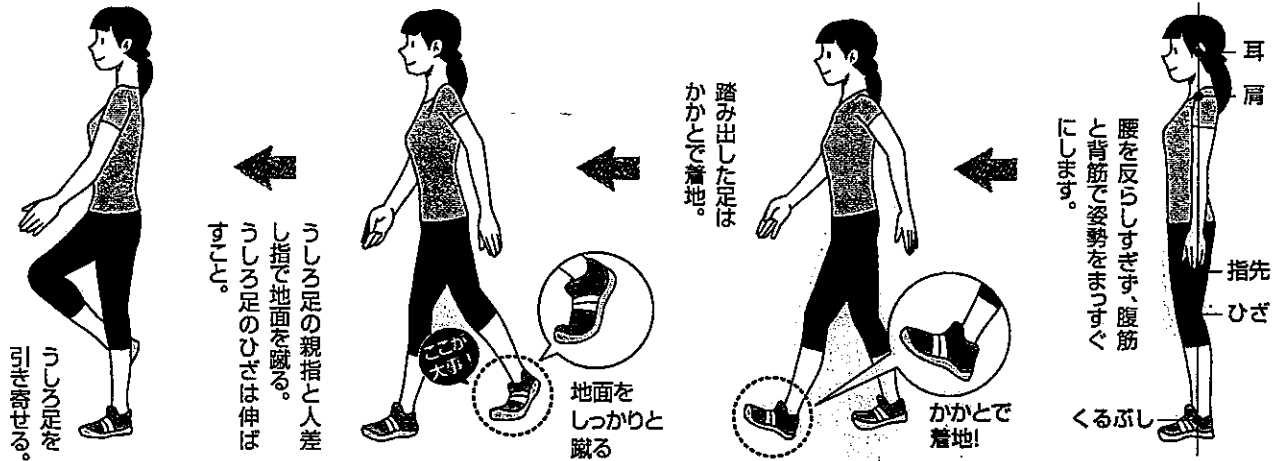
MAX トレーニング GYM [六日町 金山武志] 025(772)4608



いつもの歩きを 全身の筋肉を使った ウォーキングに！

日常での「歩き」を「エクササイズウォーキング」に変えてみませんか？
全身の筋肉を有効に使えるので、歩く時間を増やさなくても筋力アップが期待できます。歩く姿勢もよくなり、さっそうとした気分になれます。

これが基本のエクササイズウォーキングです

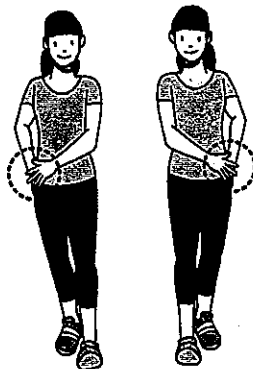


ぽっこりお腹が
気になる人は…

ウエストシェイプ ウォーキング

体をねじって、うしろ足側の腰に両手でタッチ。顔と骨盤は正面に向けたまま、体の中心軸はずらさずに体をひねります。

左右交互に30回
ずつ行いながら歩きます。



無意識に歩くのと比べ、正しい歩き方ですが毎日30分歩くと健康効果を実感できますよ。

注意する
ポイント！

下腹部(丹田)を意識して歩きます。

つま先は正面に向けることで、内股・カニ股は関節を痛める原因になります。



そのまま真横に上体をゆっくり倒し、わき腹に伸びを感じたらゆっくり戻す。



足を肩幅に広げて立ち、タオルを肩幅の広さでつかみ、頭の上に持ち上げる。



プラス
アルファ

体側伸ばし
タオルエクササイズ

「秋バテ」していませんか？

最近、「秋バテ」と呼ばれる体調不良が増えてきています。秋バテとは、夏の疲れをひきずり、秋になって疲れやだるさなどの不定愁訴(ふていしゅうそ)が現れる症状です。また、秋は長雨になったり、秋晴れになったりと気候が定まらないので、交感神経、副交感神経のバランスも乱れがちです。したがって、肩こり、腰痛、頭痛などの不定愁訴が起きやすくなります。心当たりのある人は注意しておきましょう。



「秋バテ」で起こりやすい さまざまな不定愁訴



肩こり、めまい、頭が重い、腰痛、慢性疲労感……。これらは、「秋バテ」など季節の変わり目に起こりやすい不定愁訴の代表的な症例です。さらに、よく眠れない、耳鳴りといった症状が加わります。

これらの症状は、一見健康そうに見える人であっても訴える人が多く、検査を受けても特別な病気のないことが共通する特徴で、「不定愁訴」と呼ばれています。



「秋バテ」の予防と改善方法

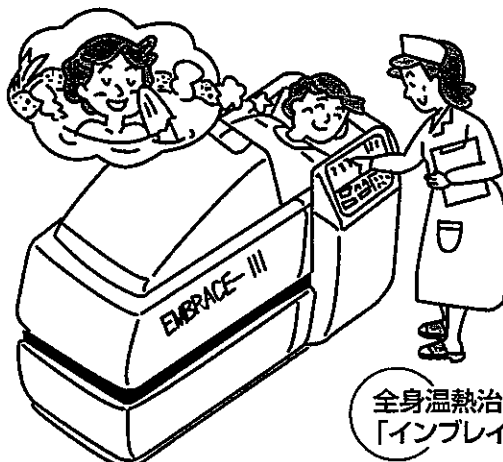
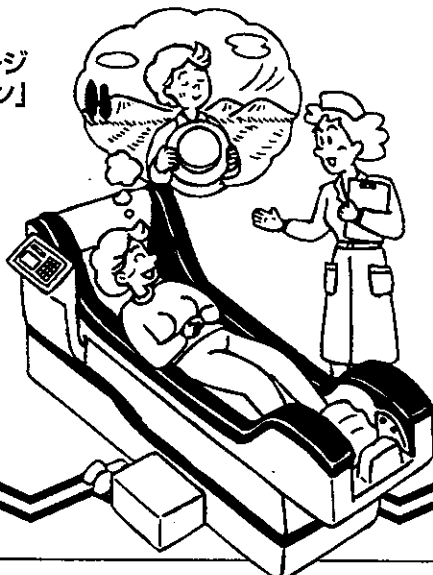
- ◎ **疲れている胃の調子を整える!**
ショウガやカボチャ、くるみなど、体を温める食材や温かい飲み物を積極的にとり、知らず知らずのうちに負担をかけていた胃の調子を整えましょう
- ◎ **お風呂にしっかり浸かる!**
シャワーだけでは身体は温まりません。ぬるめのお湯の半身浴で身体を芯から温めましょう。
- ◎ **睡眠は休養の基本!**
しっかりと睡眠時間を確保して身体の休養に努めましょう。
- ◎ **無理のない範囲で運動を!**
適度な運動を始めましょう。季節の移り変わりを楽しみながら、ウォーキングはいかがですか？

理学治療で 「秋バテ」などの 不定愁訴を改善!

季節の
変わり目に
多い!

当院の理学治療は、からだの各種のツボを気持ちよく刺激する医療マッサージ機器や、血行を促進させる温熱治療器などを使って、健康を維持していくうえで重要な働きをしている自律神経やホルモン、免疫機能などを健康な状態に戻すことで、からだ全体の働きを活性化し、病気に対する抵抗力を高めます。

全身医療マッサージ
「ロイヤルクラウン」



全身温熱治療器
「インブレイス」

「息さわやか」に 印象アップの口臭ケア

口腔ケア
予防の習慣を!



食欲の秋をむかえ、食事がいつも以上に楽しくなる季節になりました。そこで気になるのがお口の臭い。口臭はお口の中のバクテリアがつくりだすガス、「揮発性硫黄化合物」が“ニオイ”の主な原因です。ケアをし、唾液の分泌をうながしましょう。唾液が十分に分泌されることが、口臭予防の大切な要素になります。

Point 01 食事はよく噛むこと

やわらかい食べ物ばかりではなく、噛みごたえのある食事に変えることも大切です。



Point 02 食後のケア

唾液を失い、口腔内の酸性化が進むと口臭が起こりやすくなったり虫歯になったりします。それを防ぐためには、水を口に含み舌の上の食べカスをキレイに取り除く、またガムを噛むのも効果的です。



Point 03 効果的な歯磨き

起床直後と、就寝前の歯磨きが効果的です。睡眠中は唾液が分泌されず、口腔内細菌が増えます。



Point 04 舌のケア

歯磨きのあとに舌苔を取り除くのがベスト

- ①舌用の歯ブラシを使用の場合(奥から手前に4~5回動かします)
- ②ガーゼを使用の場合(濡らしたガーゼを指に巻きつけて前後左右に擦ります)
舌苔を過剰に落とすと、舌を傷つけてしまうので、やりすぎないように注意しましょう。
1日1回あまり気にならない人であれば2日に1回くらいでOK



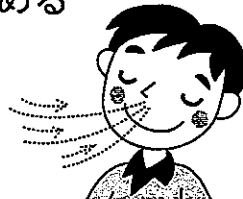
Point 05 適度な水分を摂る

適度な水分補給により、口腔の乾燥を防ぎ、かつ、唾液分泌の促進を図ることができます。水がおすすめです。



Point 06 口呼吸をやめる

口呼吸は乾燥や、口腔内免疫が低下するので虫歯や歯周病の原因にもなります。



編集後記

スポーツの秋! 読書の秋! 食欲の秋!

猛暑を越したこの過ごしやすい季節は、年間を通じて心身ともにリラックスしやすい季節ですね。また、「秋の夜長」「読書の秋」といわれ、暗い照明で字を読んだり、書く機会が増えて目が疲れやすくなる時期でもあります。日頃からパソコンやスマートフォンの操作など、目を酷使しがちな生活を振り返り、目をいたわりながら秋を満喫しましょう。

