

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

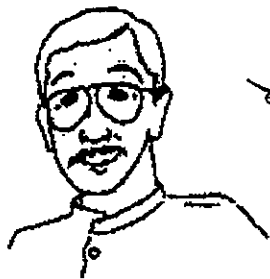
院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)  
診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

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？

## 健康で元気でスマートな1年に！

明けましておめでとうございます。

さて、年末年始の食べ過ぎでウエスト回りが気になる方も少なくない時期です。年の初めに健康計画を立ててみませんか？ 例えば、体重を3kg 落とせば、血圧・血糖値・脂質異常などが改善され、メタボ解消に向かう方が多いと

いわれています。1カ月に1kg ずつ減らすのが、無理のない減量ペースです。まずは下記を参考に、「これなら続けられそう」と思えることを、3カ月続けてみましょう。

当院の患者さんの皆さんが健康で元気な1年を過ごせるよう願っております。今年もよろしくお願ひ申し上げます。



1カ月に1kg ずつ減らすため、  
1日 240kcal 減らそう！

体脂肪 1kg = 約7,000kcal  
7,000kcal ÷ 30日 = 約233kcal

食事で120kcal 減

運動で120kcal 減

を目指す！

### 食生活改善のヒント

### 運動量を増やすヒント

下記の中から実行できそうなものを毎日 2～3 個組み合わせれば、1日 120kcal 減を達成できます。

例 ①+③=120kcal

目標 120kcal 達成！

**1** コーヒーやジュースは無糖に

缶コーヒーを無糖にすると

約70kcal 減

**2** ごはんを毎食ひと口減らす

ごはんを毎食ひと口減らすと、1日で

約80kcal 減

**3** ドレッシングはノンオイルを選ぶ

ドレッシングをノンオイルにすると

約50kcal 減

**4** 外食では低カロリーメニューを

チャーシューメンをラーメンにすると

約100kcal 減

**5** ビール中ジョッキをグラスにする

中ジョッキをグラスにすると

約80kcal 減

**6** お菓子は低カロリーなものを

カスタードプリンをゼリーにすると

約100kcal 減

例 ①+③+⑤=148kcal

目標 120kcal 達成！

**1** ランチャや買い物は少し遠くの店へ

約63kcal

**2** 買い物などでゆっくり歩く

約79kcal

**3** 電車やバスで座らずに立つ

約38kcal

**4** エレベーターは使わず階段を上がる

約42kcal

**5** いつもよりゆったり入浴

約47kcal

**6** 子どもやペットと遊ぶ

約88kcal

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

今年の4月であんベクリニックに勤めて8年目になります。1年もあっという間ですが、この8年もあっという間だったように思います。

私は本を読む事が好きなので、年間約100冊の本を読んでいます。好きな作家さんの本はもちろん、それ以外の作家さんの本もジャンルを問わず読んでいます。これからもたくさんの本と出逢えるのが楽しみです。

今年もよろしく願いいたします。

【看護師：南雲 麻未】

明けましておめでとうございます。

今年元号が変わり、新しい年が始まる節目の年です。

昭和に誕生し、平成元年に社会人一年生の節目の年でした。その時は社会に出て一人前に働くという気持ちでいっぱいだったと思います。また新しい節目の年を迎えることができ、うれしい気持ちで、前向きに明るくこれからの人生を過ごしていきたいと思います。

【看護師主任：山口 亜矢子】

新年明けましておめでとうございます。

あんベクリニックで働き始めて22年目に入ります。院長先生やスタッフ、家族、周りの方々に支えられて続ける事が出来ています。感謝しております。今年本を読む時間を作り、心の幅を広げたいと思っています。

「人間が個人的に経験出来る事は限られている。その為に、優れた小説で代理経験を積んでいくことは、人生を確実に豊かにする」と作家の佐藤 優氏がおっしゃっています。意識して本に親しむ習慣を身につけていきたいです。

【看護師：芳川 喜美子】

あけましておめでとうございます。

思いおこせば23年前の5/8にあんベクリニックのスタッフとして就職し、5/19の開院にむけて薬品棚を整理したり、カルテの書き方やレセコン入力（診療内容をコンピューターに入力）をマスターしたり、毎日ミーティングし開業の準備をしていた事を思い出します。いざ開業してみると毎日反省点や問題点などがあり、日々改善してきた事が思い出されます。そして「私も若かったなー」それが今では…それなりにになりました。何だかんだと充実していましたが、子育てしながらの仕事の両立は大変だったような、過ぎてしまえばあっという間だったような感じです。先生方やスタッフの仲間、患者さんや地域の皆さん、たくさんの人々と出会えて色々勉強させて頂き感謝です。

いくつになっても素直さと謙虚さを忘れないようにしたいと思います。こんな私を、今年もよろしく願いいたします。

【主任：岡村 美重子】

## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

身体を動かすことは苦手な私ですが、スポーツ観戦とパワースポット巡りに興味があります。

先日、十日町市出身の服部 勇馬くんが福岡国際マラソンで優勝されました(^O^)

2020年に向けて盛り上がりそうですね。何か楽しそうな話題があったら教えて下さいね。今年もよろしくおねがいします。

【看護師：原澤 道子】

あけましておめでとうございます。

当院で働いて早いもので14年になりました。14年たっても何か特別な事が出来るわけではありませんが、皆様の声に気付き、寄り添いたいという気持ちでがんばりたいと思います。

最近待ち時間が長く、ご迷惑をおかけしておりますが、遠慮なさらず何でもお声かけ下さい。

【看護師：坂西 泰子】

あけましておめでとうございます。

山や野の花々が大好きですから、春が待ちどおしいです。

今年も宜しくお願ひします。

【看護師：水落 恭子】

あけましておめでとうございます。

毎年の事ですが、1年が早いなぁと感じます。

私は普段インドアな生活をしているので、この地に住んでいても知らない事が多いです。今年は色々な事に興味を持って外に出て行くようにしたいと思います。皆様もお体を大切にお過ごし下さい。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

【事務：佐藤 亜寿美】

今回の「院内報」は

### 『今更ですが・・・自己紹介させていただきます!』

というテーマでスタッフに書いて頂きました。

本年も「あんペクリニック」を宜しくお願ひいたします。



秋から冬に流行する食中毒

# ノロウイルスに注意！



冬に注意したいのが、ノロウイルスによる食中毒です。ノロウイルスは、インフルエンザのようにワクチンで予防できません。かかってしまったら、感染を拡大させないように注意しましょう。

## おもな感染経路

- 感染者の便や嘔吐物
- 感染者の便や嘔吐物が乾燥し空気中に浮遊した粒子を吸い込む
- 感染者が不十分な手洗いで調理した食品を食べる
- 汚染された二枚貝を生または加熱不十分なまま食べる

ウイルスが口から体内へ侵入

**感染・発症** 下痢、嘔吐、腹痛、発熱など

脱水症状にならないように水分を補給し、安静に努めましょう。下痢や嘔吐が続くときは、医療機関を受診します。そして、症状がおさまった後も、手洗いなどを念入りに行い、家族等に感染を広げないようにしましょう。

ノロウイルスにかかってしまったら...

## ノロウイルスを広げないための

**心得**

### 正しい手洗いを習慣にしよう

石けんを泡立て、手の甲、指、爪、手首まで、流水で30秒以上かけて洗い残しのないようしっかり洗いましょう。

### 調理は十分に加熱しよう

カキなどの二枚貝は、中心温度85℃以上で1分間以上、加熱しましょう。調理器具も、同様の加熱が有効です。

## 感染者の便や嘔吐物は注意深く処理を

- ① 処理する人は、使い捨ての手袋・マスクを着用します。
- ② ウイルスが飛び散らないように便や嘔吐物にペーパータオルをかぶせ、静かに拭き取ります。
- ③ さらに、便や嘔吐物が付着した床などは、200ppm(0.02%)の次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませたペーパータオルで覆い浸すように残さず拭き取ります。
- ④ 使用済みのペーパータオルや手袋・マスクは、ビニール袋に密閉して廃棄し手洗い・うがいをしましょう。

ノロウイルスは一年を通して発生しますが、11月頃から増加し、12月から1月にピークとなります。1〜2日の潜伏期間ののち、激しい下痢と嘔吐、腹痛、発熱等の症状が現れます。たいていは数日で回復しますが、乳幼児や高齢者など体力が弱い人は脱水症状を起こし、重症化する場合があります。

秋から冬が旬のカキなどの二枚貝が感染ルートとして知られていますが、最近ではカキを食べていないのに発症する事例が多くなっています。調理する人が感染者であったり、調理器具が汚染されていたりと、ノロウイルスに

感染した人から二次的に広がりやすいです。また、感染者の便や嘔吐物が乾燥して、空気中に浮遊した粒子を吸い込んで感染することもあります。

ノロウイルスの感染力はかなり強く、少量のウイルスでも発症します。予防の第一は、手洗いです。食事・調理の前、トイレの後には、ていねいに手を洗いましょう。調理の際には、肉・魚・野菜などの食材を触った後は手を洗い、まな板・包丁・ふきん等の調理用具もこまめに洗浄・殺菌します。また、カキやアサリ、シジミなどの二枚貝を調理するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

**作り方** 200ppm (0.02%) 次亜塩素酸ナトリウム

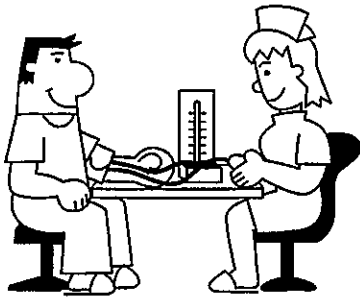


水..... 2ℓのペットボトル1本



原液..... ペットボトルのキャップ2杯(8ml)

※原液は、市販の塩素系漂白剤(塩素濃度約5%)を使用。



## 意外と知らない生活習慣病 高血圧

血圧が高い人にとって、寒い冬は注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。その他にも、室内外の急激な温度差なども、血圧が上がる原因になります。

高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多いですが、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことのある怖い病気です。

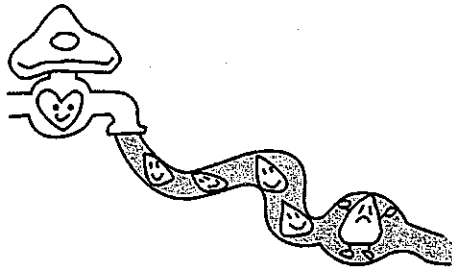
### Q1 血圧って、 そもそも何のこと?

次の3つから正しいものを選んでください。

- ①心臓が血液を送り出すときの圧力
- ②血液が心臓に戻るときの圧力
- ③血液が血管の壁に与える圧力

解答欄

血圧とは、心臓から送り出された血液が「血管の壁に与える圧力」のこと。たとえば、水道の蛇口（心臓）を開いて水量（血液量）を増やしていくと、ホースの内側の壁を押し広げようとする圧力もどんどん増していきます。このときの水圧がまさに血圧にあたります。



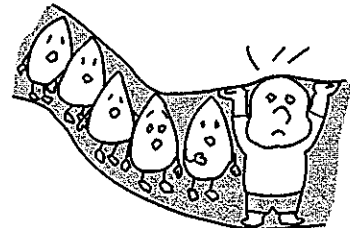
### Q2 血圧が高いと、 どうしていけないの?

次の3つから正しいものを選んでください。

- ①心臓が小さくなるから
- ②血管壁と心臓に負担がかかるから
- ③心臓から送り出される血液量が減るから

解答欄

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかります。その影響は動脈硬化に現れ、次第に血管が詰まりやすくなります。脳血管の詰まりは脳梗塞、心臓血管の詰まりは心筋梗塞などになります。そのほか、長期の高血圧は心臓肥大を経て心不全となり、腎臓の機能を低下させ腎硬化症となります。高血圧が怖いのは、こういった死を招く病気が発生しやすくなるためです。



クイズの答え Q1 …③ Q2 …②

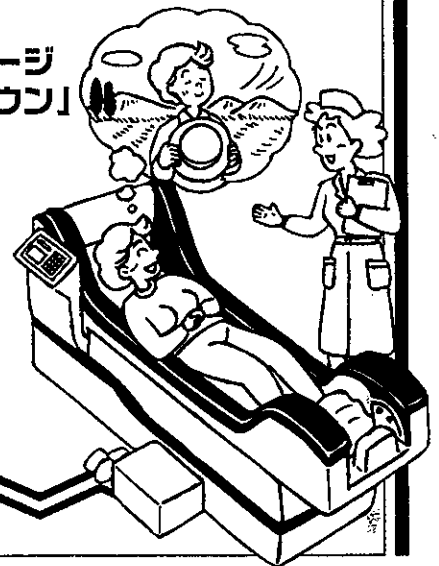
●食事や運動などの生活習慣を改善して、  
血圧を上手にコントロールしましょう！

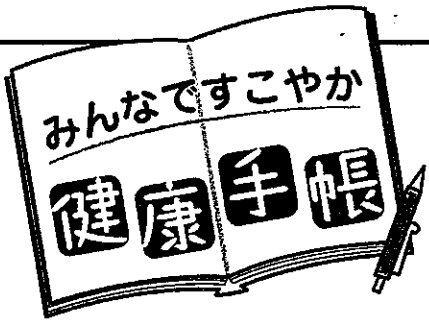
高血圧など  
からくる  
肩こりの  
緩和にも!

### 全身マッサージで リフレッシュ!

全身医療マッサージ  
「ロイヤルクラウン」

**肩**は「内臓の窓」といわれるほど、胃腸や肝臓などの臓器の障害が肩こりとして出る場合が少なくありません。特に高血圧の患者さんの多くは、肩こりの症状を訴えます。こうした内臓や血圧の障害は血液の循環を阻害しますので、肩のこりとして出やすいのでしょう。全身医療マッサージ「ロイヤルクラウン」は、血液がうっ血して硬くなった筋肉をもみほぐして血液の循環を促進し、また、気持ちよいマッサージ効果で精神的にもリラックスでき、高血圧症の治療にも効果があります。





あったかグッズも油断は禁物!

# 低温やけどから身を守ろう

冬本番! 体をじんわりポカポカと温めてくれる暖房器具が欠かせない季節です。しかし、この“じんわりポカポカ”に意外な落とし穴が…。気がつかないうちに、低温やけどを起こしている危険があるのです。

**低**温やけどとは、体温より少し高い温度、44〜46度程度の熱源に長時間ふれていることで皮膚が損傷することをいいます。使い捨てカイロや湯たんぽ、ホットカーペットなどは、心地よい温かさが持続し、長い時間接触していても熱さや痛みを感じませんが、低温やけどを招く恐れがあります。

火や熱湯などによる通常のやけどは、接触した瞬間に熱さや痛みを感じて熱源を遠ざけるので、表面は赤くなったり水ぶくれがでたりして、皮膚の深部に及ぶことはまれです。しかし、低温やけどは、低い温度でゆっくりと進行し、症状も出にくいいため、気がついたときには深部にまで達し、皮膚組織が破壊される

低温やけどに  
なったら…

まずは患部を水で冷やします。水ぶくれをつぶしたり、薬などを塗ったりせずに、清潔なガーゼで患部を覆い、早めに医療機関を受診しましょう。



ココに注意!

## 低温やけど対策

「暖房器具をつけっぱなしにしない」ことを基本にして、次の点に注意しましょう。

- ◆熱源を体に直接当てたり、ふれたりしない  
使い捨てカイロは衣服の上に貼るようにし、湯たんぽや電気あんかも厚手の布製のカバーに入れて使用しましょう。
- ◆体の同じ部位に長時間当てない
- ◆睡眠中は使用しない  
使い捨てカイロを貼ったまま寝たり、こたつやホットカーペットで眠らないこと。また、湯たんぽや電気あんか、電気毛布などは、就寝前にセットして布団を温め、就寝時には電源を切る、もしくはタイマーを1〜2時間に設定するなどして、一晩中使用しないようにしましょう。
- ◆熱源を体に押し付けない  
使い捨てカイロを貼った部分にサポーターやガードルを重ねたり、湯たんぽや電気あんかを足に押し付けて寝ると、圧迫により血流が悪くなって熱がこもり、やけどの進行が早まります。
- ◆靴下カイロは靴の中だけで使用し靴を脱いだら外す  
酸素の少ない靴の中での使用のために作られているので、靴を脱いだ状態で使ったり、体のほかの部位に貼ると、酸化反応が過剰に起こり高温になる危険性があります。

場合もあります。低温やけどの多くは、脚に起こります。脚は、体のほかの部位に比べて感覚が鈍いうえに、かかとやくるぶし、すねなどは、皮膚のすぐ下に骨があるため、毛細血管が圧迫されて血行が悪くなり、熱がたまってしまったり、やけどを起こしやすくなります。

とくに、冷感性対策で暖房グッズを使用する女性、高齢者や乳幼児、糖尿病や脳卒中による知覚障害のある人は注意が必要です。また、こたつやホットカーペットでついウトウトとうたた寝…も要注意! 暖房器具を上手に使って、安全で快適な冬を過ごしましょう。

### 低温やけどを起こしやすい暖房器具

- 使い捨てカイロ (体に貼るタイプ・靴下用)
- 湯たんぽ
- 電気あんか
- 電気こたつ
- ホットカーペット
- 電気毛布・敷布
- 電気ストーブ など



## 〈マッスル金山の貯筋のススめ NO65〉

皆さん、お元気ですね。今年も宜しくお願い致します。

「痛みって何だろう？」って考えた事ありますか？ 出来ればそれが無い生活したいですよ。

日本語には、ズキズキ、ピリピリ、ジンジン、刺すように、切れるようにとか表現が沢山あります。表面が痛いとか奥の方が、時々、ずっと等、時間経過、部位についても、いろいろな伝え方があります。神経的には嫌な事、したくない事のまえにお腹や頭が痛くなったりしてその物事を回避しようとします。逆にマッサージで痛い位押さないと効かないって言う人もいます。トレーニングの格言には「No pain No gain」痛みなくして成長なしなんてのもあります。「痛み」を使いこなせるようになりたいですね☆彡



痛みを正しくキャッチ出来るほど（過去の経験が大切になります）そしてそれをしっかり表現して伝えれる事で怪我の予防や病気の早期発見に繋がるような気がします。一流スポーツ選手になるほど、この危機回避能力が高いと言われます。ただし、ここその場面では限界（痛み）を越えて火事場の馬鹿力を発揮して成果を出す代わりに身体が壊れてしまったりもします。そうなんです痛みが、これ以上継続して何かしらするとヤバイよと教えてくれているんです。

人が痛覚を無くしてしまったらどうでしょう？ その設定で本や映画では最強の兵士を造ったりしてますね。まるでゾンビですから相手は怖いです。痛く無くても故障する事がありますが、それはたまたま神経に触れて無くて気付かなかったからかもしれません。こんな動きをすると痛いとか、これを食べると等、過去の経験をノートに書きとめておくといいと思います。

整体や鍼灸等の治療の時に先生から言われた事もメモしておくといいですね。それらの状況をトレーニングの時に僕に伝えてもらえたら凄く役に立ちます♪正しい姿勢の保持やバランスのとれた筋トレをすると今回の感覚が活かされるでしょう。

一緒に運動しませんか(^o^)

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

2019 Winter



お正月休みも終わり小正月(1月15日)を過ぎるころ、花粉症を思い憂うつになる…、そんな人も多いことでしょう。5人に1人は花粉症といわれる現代。早め早めの「セルフケア」と「初期療法」で、やっかいな季節を乗り切りましょう。

## ● 日常のセルフケア

外出時は顔や頭に花粉が付かないよう防御する



帽子

髪に花粉が付くので、長い髪は帽子に入れるのがベター。

メガネ

目に入る花粉を1/2～1/3に減らす。

マスク

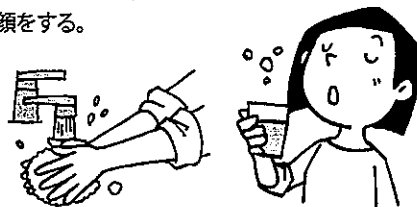
吸い込む花粉を1/3～1/6に減らす。

ツルツルした素材の衣類

ウールなどモコモコした素材は花粉が付着しやすい。

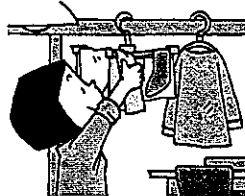
外出から帰ったら花粉を落とす

- 家に入る前に花粉をしっかり払う。
- うがい、手洗い、洗顔をする。  
鼻や目のまわりはとくに念入りに。



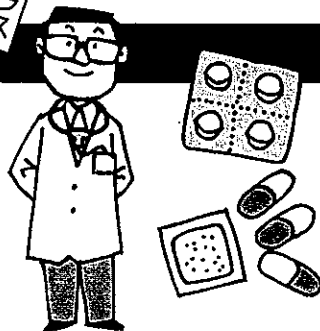
掃除・洗濯も工夫を

- 花粉は床にたまるため、濡れたぞうきんで拭くのが一番。窓際や玄関付近はとくにこまめに掃除する。
- 洗濯物はなるべく室内干しにする。外に干すときは、花粉を十分落としてから取り込む。



## ● 早めに手を打つ初期療法

毎年症状が出てつらい人は、早い時期から治療を開始する「初期療法」が有効です。花粉が飛び始める2週間ほど前から、耳鼻科やアレルギー科などを受診して抗アレルギー薬をのみ始めるとよいでしょう。症状が悪化してから治療を受けても、鼻や目の粘膜が過敏になっているため治りにくくなります。



## 編集後記

冬は一年で最も太りやすい時期といわれています。寒くて運動不足になるだけでなく、体が熱を奪われないように脂肪をため込もうとするためです。冬太りの予防・解消には体を動かすことが第一。寒くて外での運動が辛いときは日常生活の中に意識して運動を組み込みましょう。たとえば、なるべく階段を使う、テレビを見ながら筋トレやストレッチを行うなど、無理のない範囲で行い、寒い季節を健やかに過ごしましょう！



花粉症をシャットアウト！

セルフケア

+

初期療法

で