

クリニック通信

はなみずき



11月5日(土)午後は休診させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますがご了承ください。

インフルエンザ予防接種受付中です。



風邪の季節がやってきました！ うがいと手洗いをしっかりと！

だんだんと気温が下がってきました。冬がやってきます、ということは風邪の季節が到来です。

少し余談ですが・・・「冬将軍」という言葉を耳にしますが、これは厳しい冬の寒さを擬人化した表現です。冬になると北から日本上空にやってくる寒気(シベリの寒気団)の襲来を示すときに使われる言葉です。この冬将軍という表現は、日本独自のものではないようで、欧米でも使われているようです。語源としては、19世紀初頭、ナポレオンがロシ

アに攻め込んだ時に、厳しい冬に撤退を余儀なくされた状況で初めて使われたらしいです。

さて・・・風邪は主にウイルスがのどや鼻の粘膜に感染するものです。したがって、ウイルスを洗い流して身体に侵入しないようにする必要があります。したがって、風邪の予防は手洗い、うがいをしっかりと行うことが大切です。また、人ごみの中では、マスクをすることもオススメです。マスクを着用することによって、ウイルスが鼻やのどに入ってくるのがブロックされます。それだけでなく、寒気によって湿度が下がってきますからのどの乾燥をふせぐ効果もあります。さらに、睡眠を十分にとり体力をおとさないことが大切なのは言うまでもありません。

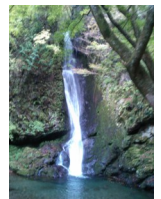
これから冬本番。冬将軍に負けないように、しっかり体調管理を行ってください。それから、インフルエンザ予防注射は是非行ってくださいね。



Dr. みわの一口コラム：奥多摩ハイキングで全身筋肉痛



医師会の有酸素運動同好会に入っています。日頃運動不足気味の医師たちが有酸素運動をしようという会なのですが・・・リーダーが、とんでもない運動会系。海沢から大岳山1260mに上り、御岳山を経て古里に下る6時間半の奥多摩ハイキングコースに参加した私。写真の海沢四滝の一つ大滝に着いたころは、汗をかいた体にマイナスイオンを浴びて爽快な気分だったのですが・・・その後大岳山まで急な山道をよじ登ると脈拍は150以上に急上昇。このままではもう動けないかとも思いながら何とか頂上に到達。あとは下るだけだからと思いきや、このくだりがとんでもない。足の踏ん張りが効かず最後は荷物を持ってもらったうえ足を引きずりながら何とかゴール。身体はボロボロ、口もきけないぐらい疲労困憊なのに何とも言えない爽快感が・・・また行ってしまうかも？



ロコモティブシンドローム？ 何これっ？

最近、よく「ロコモティブシンドローム」という言葉を耳にします。はて？いったい何のことやら？といった感じですね。どうやら「足腰が弱くなって歩けなくなってしまふ症候群」という意味らしいですね。

高齢化社会を迎えて、平均寿命は約80歳です。したがって、脳・脊髄・脊椎(背骨)・筋肉・関節・腱など、さまざまな身体の運動に関与する器官(=運動器)は、年齢と共に衰えてしまいます。その衰えを放置すると、将来介護が必要になったり寝たきりになる可能性が高くなります。そのような段階を「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」と呼び注意しましょう、と整形外科の先生が提案しているものです。高齢者を対象とする病状なのに、わざわざ横文字にする必要はないだろう！とツツコミたくなりますが・・・まあ、それはそれとして・・・これはとても大切な問題であることは間違いありません。

年齢により足腰の衰えてしまう主な要因として三つのポイントがあると考えられています。①筋力の低下、②バランス能力の低下、③骨や関節の病気(関節炎や骨粗鬆症など)です。

残念ながら、骨や軟骨を回復することは難しいのですが、筋力アップは高齢者でも十分に可能です。したがって、最も有効かつ現実的な対処法は「筋力の回復(筋力アップ)」なのです。

しっかり運動できていますか？歩いていますか？運動の基本歩くことです！一方で、歩いているだけでは(有酸素運動ですから健康維持にはなっても)十分な筋力増強にはなりません。では、筋力を増強するにはどんなことをすればいいのでしょうか？これは次回で！



☆ スタッフから ☆



さわやかな秋晴れ、すがすがしい空。もう、震災から7か月。被災地出身の私達夫婦は、心配事も多々あり、特に主人の実家は岩手県大船渡。今は、仮設住宅での自活が始まり…津波ですべて流されて子供の冬物・靴など困っているとの事。10月、主人の同級生で立ち上げたばかりの活動に賛同。ママ友に声をかけ、たくさんの協力を得ました。主人は11月2日に現地入りし無償で配布。皆様の温かい思いやりを沢山いただき、感謝の念で一杯です。寒さ厳しい冬を乗り越えてほしいです。
(看護師 Y.M.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>