

たんぼほ。

才七号

昭和六十二年 十月二十五日発行



森 院
電話〇五九六五〇二三

『関節の痛み』と『運動療法』

平均寿命が延び老人も社会の中であらたまたた活躍する機会が多い。ところが内臓は丈夫だし目や耳も達者だが膝や腰が痛く日常生活に困っている人を最近よく見かける。「関節の痛み」に対して一番の治療法が「運動療法」と呼ばれるものである。この「運動療法」は最近、心臓病や高血圧にも有効であることがわかっただけで、内科領域でも積極的に取り組んでいる。

「運動療法」とは皆さんが毎日夢中になっている「ゲートボール」や「毎朝根気よく続けている」歩こう会」などが基礎となり、これらが血圧の正常化や心臓病の予防に有効なのである。もちろん専門的に「運動療法」の処方」となるともっと詳しいプログラムが必要となる。病気の種類や程度、個人の体力や体質に合わせなければいけないが、「痛みのある関節は積極的に動かさないと、これは「運動療法」の基本である。痛くても動かさないと、痛し、積極的に関節を動かしてやるのである。

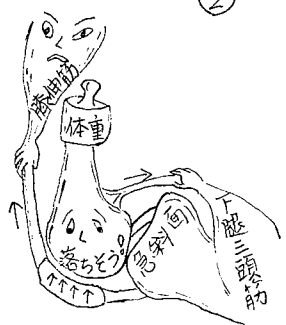
こうして骨軟骨の補強と筋力の増強が変形性関節症や骨粗鬆症による疼痛を緩和させるが、もう一つ大切なことは食事療法と日常生活上の注意である。食事は高蛋白質、肉や魚をよく食へることと高カルシウム食（牛乳を飲むこと、緑黄野菜を食へること）が重要である。もちろんカロリーの取りすぎ（ごはんや肉の取りすぎ）で肥満にならないように気をつけるとか、生活を洋式にする（正座をしないこと）である。欧米人にカニ股がはいるのは皆さんも御存知でしょう。「運動療法」の中で大切なことほどの部位の筋肉や関節を訓練するかどうかということと、同時に三日坊主にならないという事です。

① さあ皆さんあきらめずがんばって運動しましょう。



肥満と正座は膝痛の敵、肉食は肥満のもと

②



院長

高血圧が長く続くと動脈硬化が起り、脳卒中、心臓病、腎臓病、眼底出血等を起こしやくなります。血圧が低いと立ちくらみや弱くなります。症状はなくても時々血圧を測って普段自分の血圧はどの位か知っておきましょう。



血圧ってなあに
血圧とは文字どおり血管内の血液の圧力です。一般に私達が血圧と呼んでいるのは、動脈の圧力のことです。心臓が収縮した時には血液が強く押し出されるので、圧が高く、これが最大血圧（上の血圧）、拡張した時は圧は低くなります。これが最小血圧（下の血圧）です。一般には上が150以上、下が95以上ならば高血圧といわれますが、年齢、個人差もありますので一概には言えません。

お知らせ
国民健康保険証が更新されます。12月より受診時には新しい保険証を受付に出し下さい。

こんにちは赤ちゃん
★事務の太田垣さんが無事女の子を出産しました。名前は何ちゃんです。

★看護婦の津崎さんが先日男の子を出産しました。名前は拓哉（たくや）くんです。

ふれあい
ぼっくす

肩の荷をちょっと降ろせば
足腰の痛みはけしよ人は哀しき匿名

我が日々は
医に従ふ天高し

淳風

B型肝炎とは

細菌よりも小さな微生物であるウイルスによって起こる肝臓の病気の一つです。ウイルスによる病気ですので、人から人へ伝染します。ウイルスによる肝臓の病気としては、この他にA型肝炎、非A非B型肝炎などが知られています。

なかでもB型肝炎はこのウイルスを体内に持っている人(『キャリア』と云います)が多いことやB型肝炎の後に肝硬変や肝癌になることもあるため、医療関係者だけでなく一般の方も協力してその予防にあたる事が大切であるといわれています。

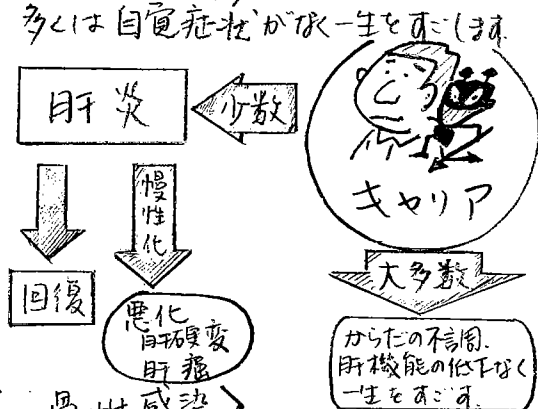
★ どのように伝染するのか？

B型肝炎のウイルスは、キャリアの血液や体液などにより、人から人に伝染します。ですからキャリアの血液が付着した刃物でケガをしたり、キャリアと性的な関係を持ったりするとこの病気にかかることがあります。

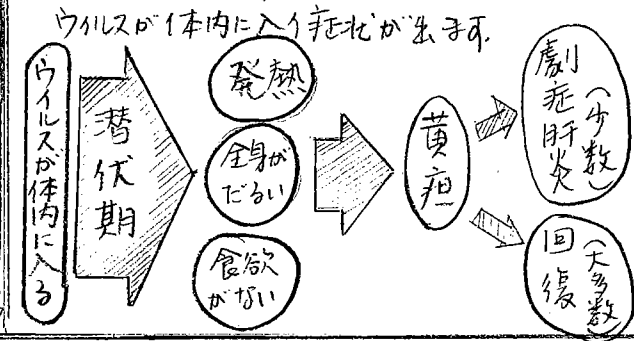
子どもの乳児が伝染を受けた場合には、ウイルスを排除する体の力が弱いのでウイルスが何年も体内に存在し続けることとなります。(持続性感染と云います。)つまりキャリアとなるわけです。一方3才以上の子供や成人が伝染を受けた場合には、数週間～数ヶ月でウイルスが体外に排除されます。(一過性感染と云います)

★ どんな症状が出るか!!

<持続性感染>

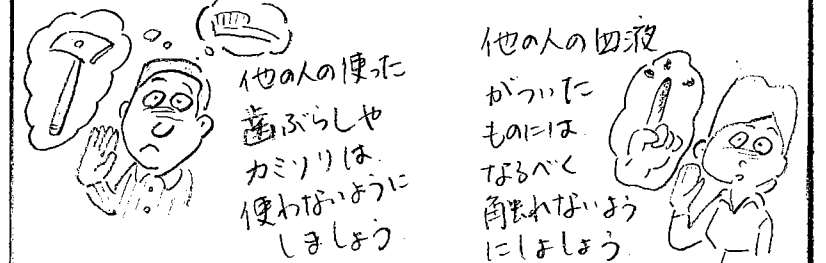


<一過性感染>

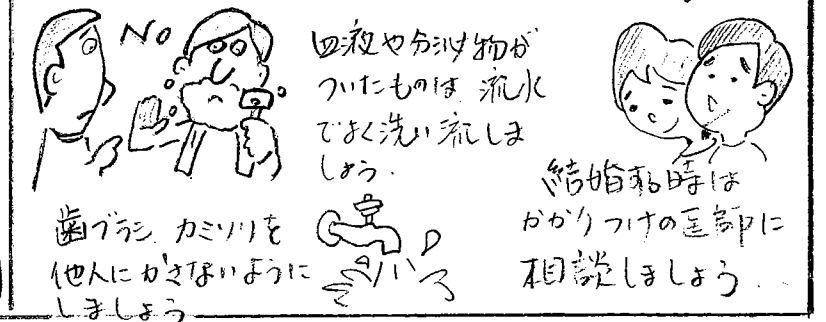


注意事項

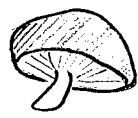
★ 一般の人へ { 予防方法は、他の人の血液がついたものに触れる機会を少なくすることです。



★ キャリアの人へ { 肝臓の状態がこれ以上悪くならないよう、定期的な特定のお医者さんの診察を受けましょう。



食飲の秋です。何でもおいしい季節になりました。今回はしいたけ



その効用は？

- ① うま味を出します。
- ② くる病を予防します。干しいたけには、ビタミンDが含まれています。
- ③ 動脈硬化の予防に…… エリクサニンとリウ成分により血中コレステロールを下げる働きがあります。

調理上では鶏肉と相性が良く

。しいたけと鶏手羽先のスープ、鶏肉としいたけの炒め煮

などはいかが？

お風呂でからだを心も健康に!!

入浴には、血液めぐりを活発にし、筋肉や関節をやわらげる効果があります。また、疲労物質を分解したり、排泄をよくする作用もあり、疲労回復には、欠くことのできない健康法です。



編集後記

朝晩め、より寒なってきましたが皆様どうお過ごしですか？これからますます寒くなりますが、あったか〜くしてかせなせ、いかがいよう気を付けて下さいね？さて今回の『下人ほろ』、いかがでしたか？皆さんもぜひ参加してみてください。気づいたこと(どんなことでもいいですよ)二人ほろを書いてほしいと、詩俳句など、職員一同お待ちしております。次回刊用発行予定です。

新職員紹介コーナー

8月から勤務している事務の<松原尚美>です。和田山町、秋葉台から通勤しています。ちがみは独身です。どうぞよろしくお願いいたします。

