

# たんぽぽ

昭和63年1月20日発行  
 兵庫県養父郡養父町麻畑字反田82番地の28  
**森 医 院**  
 〒667-01 電話(0796)65-0223

初春のおよろこびを  
 申し上げます

今年もよい一年を過されますよう  
 心からお祈り致します

昭和六十三年 森医院職員一同

森医院も開院して早、三回目の新年を迎えることが出来た。お陰で「たんぽぽ」も才8号を数え皆さんから発行を楽しみにしている。と聞き職員ともども喜んでいる。短かい診察時間では十分に説明できないことなどをこの機会をかりま知らせて行き、皆さんの健康に役立ってくれればうれししいし、さらに皆さんがもっと知りたいたいことを質問してもらえれば、さらに内容が深まると思うので投稿をお願いする。

さて前号で「運動療法」の大切さを述べたが、その実施にあたり注意点を解説する。

①運動は上半身よりも下肢の筋肉を使うこと。(歩く・走る・水泳する。サイクリングをするなど)

②運動の強さは最大運動量の半分が理想的。専門的にいうと最大酸素摂取量の50%(50%VO<sub>2max</sub>) (運動強度と年齢別脈拍数は別表を参照)

③運動の時間は最低でも10分以上つづけることが必要で、望ましくは30分なら週6日、45分なら週4日、60分なら週3日である。激しい運動では血中の糖分しか消費しないが50%VO<sub>2max</sub>最大運動量の半分の運動では血中の脂肪を燃焼させるので肥満、動脈硬化の予防と治療にたいへん有効である。この他高血圧症に降圧作用があり、糖尿病、腰痛症、肩こり、自律神経不安、うつ病、などほとんどの病気に効果がある。かめられている。それにこの50%強度の運動をつづけければ最大酸素摂取量が増加し、体力筋力が強化され、機能肺機能も向上する。

こんないいことづくめをほっておく手はない。運動は疲れるもの、あづかしいものと考えず、毎日30分間歩くこと。それも60代の人で一分間の脈拍が110になるくらいの運動強度(50%VO<sub>2max</sub>)である。

職員紹介  
 看護婦の  
 中野 はるみ

です  
 ちっちゃい目と大きめの鼻がトレードマーク!  
 好きな色は黒とピンク。  
 好きな花はコスモス。  
 「ワリザンク」という言葉が好きです。ワリザンクな態度にやさしいやあたたかさの感じてもらえるような看護婦になりたいなと思うのですか。  
 気軽に声をかけて下さいね.....



(別表) 年齢別運動中の脈拍数と心と体の反応の関係

運動強度 (%)	年 齢 (歳)					心 と 体 の 反 応		
	20~29	30~39	40~49	50~59	60以上	走っているときの感じ	血液中の乳酸	エネルギー源となる糖質と脂質の割合
100	190	185	175	165	155	ひどく呼吸が乱れ、これ以上は走れないという感じ、危険のある運動	指数関数的に増加し100%では最大値に近い	ほとんど糖質
90	175	170	165	155	145	相当に呼吸がはずむ、速くてもここまで	やや増加する	面線的に糖質代謝が増加し脂質代謝が減少する
80	165	160	150	145	135			
70	150	145	140	135	125	聞きながら楽しく走れる	ほぼ安静時に近い	糖質と脂質がおよそ50%
60	135	135	130	125	120			
50	125	120	115	110	110	聞きながら走っても呼吸が乱れない		
40	110	110	105	100	100			

\*運動中の脈拍数=運動直後の脈拍数+10 とし教える。

やっほほしい。  
 一年の計は元旦にありと初もうでに行き何を願う何を誓いましたか。「今年こそタバコをやめよう」と誓った人もおられるでしょう。新春を迎え「運動療法」をはじめにすることを皆さんに是非おすすめしたいと思います。

院長



予防と食事

かせほど かかり易い病気がないといわれます。治すよりも防ぐにはどうしたらよいか考えてみました。

**予防**

- \*良質のたんぱく質をとりウイルスに対する抵抗力をつけましょう。
- \*部屋の空気を乾燥させない。
- \*流行期にはなるべく人混みを避ける。
- \*マスクの使用も得策。
- \*1日5~6回のうがいをする。鬼に金棒です。

**食事**

- \*あたたかい牛乳 ヨーグルト 羊乳卵
- \*鶏のささ身 豆腐 魚貝類 レモン
- \*大根 ネギ ニラ ブロッコリー
- \*ホーレン草 春菊 などこまめにとりおろす。

汗やせきくしゃみ 鼻汁などのため水分が不足しかちになるので水気をたっぷり含んだ柑橘類をとりましょう。  
 ビタミン類はたんぱく質の吸収に必要です。

# あっ 痛い！ こんな時あなたは どうしますか？

大変寒くなりましたね。これから先、雪道、凍道ですべて転倒等大変危険です。足首のねんざや手足の骨折が増える季節です。こんな時、三角布又は日本てぬぐいを使って応急処置ができます。

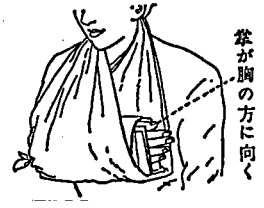
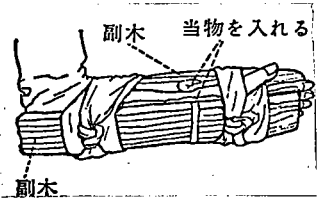
## 《骨折の手当》副木について



- 1) 副木は「長さ」「厚さ」「幅」が十分あるものを使う。
- 2) 副木は必ず、三角布又は布で包んで使用する。
- 3) 体と副木の当たる部分には厚い綿や毛織物等十分に入れる。
- 4) 固定するとき副木が斜めにならないように注意する。

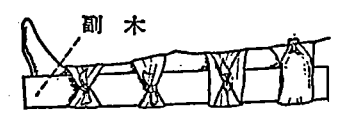
### ♥前腕または手首の骨折の場合

- 1) 副木を指先から肘まで両側から当てる。
- 2) 2箇所を三角布で結ぶ。
- 3) 三角布やさらしでこれを首から吊る。  
掌が胸の方に向くようにする。



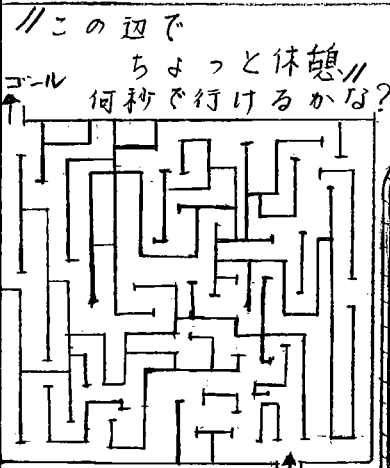
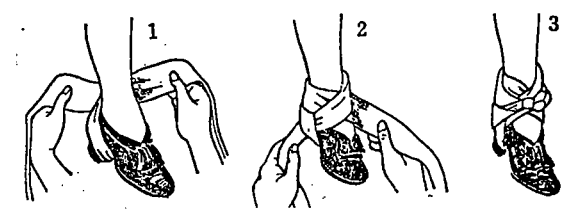
### ♥下腿の骨折の場合

- 1) 副木は足先から大腿中央までの長さのものを使う。
- 2) 両側から副木を当てる。
- 3) 4箇所を三角布でくくる。
- 4) 手当てをしたら、足先をやや高くしておく。



### ♥足首のねんざ

- 1) 三角布又は日本てぬぐいを細長く折り全長の1/2のところを靴のかかとに当てる。それを後方にひきしめ、足首の後方でそれを交差させる。
- 2) 交差させたのを前の方に巻いてきてかかとのところで①の下を通す。(両側とも)
- 3) それを上の方に引きしめて、そのまま足の甲でしっかり結び余った端はさらに足首に巻き、端を折り込んでおく。



この辺でちょっと休憩、何秒で行けるかな？

スタート

### 編集後記

年明けと共に本格的な冬がやってきました。でも大地では春を迎える準備をしている季節でもありますね。冬を元気にのりきりたいものです。ある患者さんより「たんぼほをご近所に回覧して読んでいるんですよ」との声を聞き大変うれしく思っています。「私の健康法」俳句ご意見等何でもお寄せ下さい。次号は4月です。

### 膀胱炎とは

膀胱の粘膜の炎症で、おもに細菌(大腸菌など)の感染によっておこる病気で、女性に圧倒的に多いです。

＜症状＞ 頻尿、排尿後まだ残っている感じ、排尿時の痛み、不快感、尿が濁る(血液が混じることもある)

※熱は出ることはありません。もし熱がでたら、腎盂腎炎、副腎丸炎、前立腺肥大などの余病がおこっていると思わなければなりません。

＜治療＞ 化学療法剤や抗生物質を医師の指示に従い内服すれば、1週間ぐらいで治ってきます。

＜家庭でのこころえ＞

- 水分を多目に飲む。
- 香辛料(カレー、コショウ、フサビなど)を避ける。
- 腰や下腹部をあたためる。

＜予防＞

- 清潔を保つ。

明けで新春、石段しかと男下駄、酷使せし、手足に詫びて、病日誌、長き病み、尋ねてそこに名圧あり、三十キロの養父路に、希望見えつつ、いささかの風にもゆれる鼻は、君の笑顔は降る陽の如し

○尿意をがまんしないこと。

○規則正しく便通をつけること。

○小どんから適度な運動を心がけ、かたよらない栄養をとって全身の抵抗力をつけ、水分は多めにとりましょう。

○長時間の坐りはなし。冷えこみを避ける。

尿の出ぐあいが悪いとか、回数が多いぐらいを生命にかかわることはないですが、体の中では知らず知らずのうちに病気が進行していることがありますので、たかが膀胱炎だからと、一時的に薬でおさえようとせず、受診しましょう。