



## 自分の身は自分で守ろう！



医師 田丸 大

2019 年になり、早くも 1 ヶ月が過ぎました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。寒い日も多くなってきており、体調を崩される方も多く、この時期は病院の外来も混み合っていることが多いかと思えます。待ち時間が長いこともあるかと思えます。申し訳ありません。



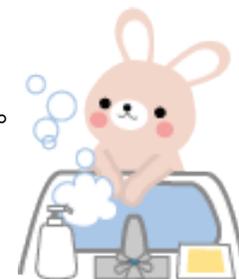
この時期になるとインフルエンザが流行していることが多いと思えます。今年もインフルエンザが流行しております。感冒やインフルエンザ自体は自然と治りますが、肺炎などにかかってしまう危険性を高めてしまいます。そのためインフルエンザを含めて他の感染症にかからないようにすることが大切です。感染症予防のために皆様は何かされているでしょうか。

外来にはマスクをしている方が多くいるかと思えます。マスクに関してですが、実はちゃんと使わないと逆にインフルエンザなどにかかりやすくなってしまうと言われてい



ます。使い方としては、①顎から鼻まで覆うこと②口や鼻を覆っている部分には触れないこと③外すときは紐の部分を持って外すこと④一度外したマスクは捨ててしまうこと。この点に気をつけていただいた方がよいかと思えます。マスクをつけているから安心だと思わず、咳やくしゃみをしている人とは少し距離を取ることも大切であると思えます。

またインフルエンザウイルスは金属やプラスチックの上では 1-2 日間ほどは生きていられると言われてい

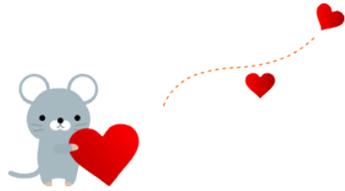


ます。いろいろなものを触った手を、手洗いする前に口や鼻の周りに持っていくことはやめておいた方がよいと思えます。いろいろなものを触った後や帰宅後は手洗い・うがい

が大切ですが、アルコールでは死なない細菌やウイルスもいるので、流水での手洗いも一緒に行うことが大切です。

私自身も医師になってからこの時期、毎年一度は熱が出ていましたので、今年は熱を出さないように、頑張りたいと思えます。





## こむらがえり

看護師 宮井由里子

### 【漢方では…】

足のつりを“一時的な「血」の不足”と考えます。「血」は「筋(すじ)や腱」に栄養を与えながらなめらかに動かす働きをしていますが、急激な運動などにより「血」が不足すると「筋」がこわばりけいれんします。すると足のつりが起こります。また、「血」は「心」を通じて運ばれるため「心」から遠い足は「血」が送られるのに時間を要します。寝ている状態では、流れもゆるやかになるため足に届く「血」はさらに少なくなり、そのため寝ているときに足がつるといった状態になりやすいのです。(「血」全身の組織や器官に栄養を与えるもの)

### 【医学的には…】

- 1 筋肉疲労の蓄積
- 2 電解質のバランスが崩れた…汗をかいたあとやダイエットしたり…
- 3 温度変化による筋肉への刺激…寒い時期で体が冷えている間は、血管が収縮して血行不良になり筋肉に酸素と栄養が十分に行き届かない

### 【予防もできます…】

- 1 寝る前に1杯の水を飲む
- 2 わかめ、納豆、牛乳、するめ等を1日の必要量の中で食べるよう心がける。
- 3 足を冷やさないようにする
- 4 筋肉をほぐすストレッチをする…30cmの高さの台に片足を乗せる「波止場のポーズ」がおすすめ

### 【つったときは…】

- 1 患部をのばす
- 2 漢方薬を服用する(芍薬甘草湯がおすすめ)

## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

#### 【外来医師の不在】

・2月9日(土) 3月30日(土) ……………	河村医師
・2月12、13日 ……………	永嶋医師
・2月16日 3月18～22日・30日 ……	中村医師
・2月16日(土) 3月23日(土) ……………	大竹医師
・2月5日(火) 19日(火) ……………	横田医師
・3月28日(木) ……………	兒玉医師



### 糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は平成31年4月27日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

