



防災準備していますか？

医師 河村 愛



今年は寒く、雪もよくふりましたね。朝から車の雪下ろしを何度か行いましたが、徐々に暖かくなってきており、そろそろ車のスノータイヤ交換時期かなと思っています。でも、朝晩は寒いので、こたつはまだまだ使用している河村です。皆様体調はおかわりないでしょうか。

すべてに共通するのは、自宅被災で1週間生活するには・・・仕事中に車内で被災したら・・・家族とばらばらな時に被災したら・・・など、もし・・・したらどうするかを何パターンか考えて話し合い・準備を行いました。

突然ですが、皆さんは防災準備をしていますか。数年前に3.11東日本大震災のテレビ特集を見て、私はやっと自宅用・車内用に防災バックを購入しました。そのあと、防災の本を参考に自分の生活にあったものを追加購入し、防災バックを自分用にカスタマイズしています。



一度準備して終わりではなく、定期的な見直しも必要です。私の場合は、3月と9月に防災バック・備蓄期限チェックもかねて見直しをしています。理由は、ホームセンターなどで3月は東日本大震災・9月はバーベキューでよく特設コーナーがあり、忘れにくいからです。長期保存水は高額ですが、半年毎に購入するので市販の2L水を購入しています。

在宅避難時と避難所に持っていく防災バックとでは用途が違うことも知りました。そのため、在宅避難用に知っておられる方も多いと思いますが、ローリングストックといって、

お子さんがいる、体の不自由な方がいる、家族と離れて生活している、ペットがいるなど生活環境は様々です。まずは、災害時にどうするか家族と話を始めるのはどうでしょうか。

- 1) 非常食にできる加工品などを多めに備蓄
- 2) 日常生活で備蓄を使用
- 3) また備蓄する



を繰り返す方法を実践しています。また、携帯用のモバイルバッテリーしか持っていませんでしたが、ポータブル電源を購入しました。在宅避難時に必要な電化製品をどのくらい使用するかなど考慮しサイズ・能力を選びました。家族とも防災マップを確認し、水害時・地震時どこに非難するかなど話し合いました。





運動していますか？

看護師 宮井 由里子

運動はカロリー消費だけでなく様々な良い効果があります。

体格にもよりますが、歩行を20～30分おこなうと、約80カロリー（1単位）の消費になります。肥満防止のためにも一日200～300カロリーの運動が必要ですが、なかなか続けるということは大変ですね。

でも嬉しいことに、1～2日は運動の効果は残ります。ただし、一部の小さな筋肉しか使われないような運動や、運動量が少なすぎるときにはこの効果はありません。では、カロリー消費以外の効果についてお話しします。

- ①インスリンの働きをよくします。
- ②細胞に糖分を取り込むタンパク質が増えます。
- ③善玉コレステロールを増加させる働きがあります。
- ④運動は太りにくい体質を作ります。
- ⑤血めぐりが良くなって血管の病気（動脈硬化）を予防します。
- ⑥体力を高めます。
- ⑦ストレスの解消になります。



有酸素運動（呼吸をしながらする規則的な運動）をすると、Bエンドルフィン（気持ちを落ち着かせるホルモン）が安静時の3～5倍分泌されます。また、脳内麻酔の放出によって引き起こされる心身のリラクゼーションと関係が深いと言われています。運動すると気持ちがいいと思うのは、医学的にも言えることです。

寒さが和らいできている今の時期に、ぜひお外へお散歩をしてみてください。良い運動になりますよ！

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

「3月」

- ・4日（金）……………一岡医師
- ・12日（土）……………大竹医師
- ・17日（木）……………西川医師
- ・19日（土）……………河村・伊藤医師
- ・26日（土）……………伊藤医師
- ・28日（月）……………西川医師
- ・29日（火）……………山手医師
- ・30日（水）……………影山医師
- ・31日（木）……………稗田医師

「4月」

- ・9日（土）……………河村医師



糖尿病雑誌「さかえ」を読んでもみませんか？

2022年4月から2023年3月まで糖尿病雑誌「さかえ」の定期購読される方を募集しています。試しに1・2冊という方もご相談ください。

お電話での申し込みもお待ちしています。詳しくは外来看護師までお気軽にお聞きください。

風邪外来のご案内

風邪症状（熱・咳・下痢など）がある方は風邪外来での診察をさせていただいております。上記の症状がある方は、まず当院代表電話までご連絡をお願いいたします。

TEL：0748-57-1141