

金沢春日クリニックだより

2017. 12月 No. 6

一段と寒さも厳しくなってきた今日この頃、風邪などひいていらっしゃるでしょうか？
インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンの予防接種は、もうお済みでしょうか。できれば流行しない前（年内）に接種された方が良いです。当クリニックでも予防接種を受け付けています。接種をご希望の方は外来受付までお申し込みください。

インフルエンザとは

- 38℃を超える高熱がある
- 寒気・震え
- 倦怠感
- 関節痛・筋肉痛
- 鼻水
- 頭痛
- のどの痛み
- 咳（起こらない場合もある）
- くしゃみ 等の症状が出ます。

インフルエンザの潜伏期間：1～7日間

// 感染期間：発症 1 日前～発症後 7 日間（症状が消失するまで）

// 診断：迅速診断キットで診断 *発症後 48 時間までに検査を受けると確実に診断可能



★ 早めの受診が大事です ★

風邪とインフルエンザの症状で違うのは、体温上昇の程度です。

インフルエンザでは発熱するとすぐに 38℃を超えてしまいます。人の体温は目覚めた時より、夕方の方が高くなりますが、朝から 38℃以上の発熱があった場合は要注意です。

他に、関節痛・筋肉痛にも要注意です。

今月は、「一般的な便秘の原因（偏った食事や運動不足といった生活習慣やストレスなどにより腸の働きが低下することで生じるタイプの便秘）」について先月に引き続きお話をします。

*便秘が続くと、腹部の不快感だけでなく様々な体調トラブルを招いたり病気のリスクが高まります。

《お薬を服用する前にできること ②運動編》

決まった時間に運動する習慣をつけて筋肉を鍛えて便秘を少しずつ改善していきましょう。

腹筋を鍛える

仰向けに寝た状態で両膝を立て、お腹に力を入れて上半身を起こす。1 日に数回時間のある時にできる回数で OK。



ウォーキング

正しい姿勢で腹筋など腸周辺の筋肉を使うので体の外側から腸のぜん動運動を助ける動きを行います。

マッサージ

お腹をマッサージすることで腸を刺激し、排便を促進します。

(1) 仰向けに寝て、膝を曲げます。



おへそを中心に、円を描くように時計周りにゆっくりマッサージします。 <12月のレシピ>

便秘解消バナナジュース

最近お腹の調子が・・・と感じている方におすすめのドリンク

材料 （1杯分）

バナナ	1本
飲むヨーグルト（低糖）	110cc
無調整豆乳	100cc
はちみつ	適量
氷	2個

- ①バナナをちぎってミキサーに入れる。
- ②そこに無調整豆乳、飲むヨーグルト、氷、はちみつをお好みで加える。
- ③ミキサーをかけて完成



コツ・ポイント

バナナは繊維の部分も使うことで、より便秘に良くなる。
低糖タイプでカロリーオフ。豆乳は高血圧にも効果あり。
すぐできる！

特集 知っていますか？認知症のこと⑥

認知症の予防

血管性認知症は、高血圧や脂質異常症（高脂血症）、動脈硬化症などの生活習慣病が深く関与しています。一方で、認知症の中でも最も多いアルツハイマー型認知症は、糖尿病や高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らすことで、予防できるということがわかってきています。何より、生活習慣病予防のために、血管や、血液の質を守ることが重要です。

＊当クリニックでも齊藤院長（日本認知症学会専門医）が、毎週木曜日午後に認知症の診察をしております。

糖尿病があるとインスリンの働きが低下し老廃物が分解されず、さらにたまりやすくなる
→ 血糖を下げるホルモン

運動習慣・食事管理も大事！

生活習慣病の予防

（血管を痛める要因）

- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症 など

老廃物の蓄積
海馬が萎縮

脳梗塞
脳の血流が悪化

アルツハイマー病変化

相互作用

認知症

脳血管性変化（脳梗塞）

《外来診療案内》診療科：内科・消化器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	齊藤	齊藤	小林	齊藤	齊藤	輪番制
	林	小林	林	小林	林	
午後 1:30～5:00	小林	小林	齊藤	齊藤	齊藤	休診
	林	林	林	林	小林	

＊毎週木曜日の午後：齊藤医師のもの忘れ外来（予約制）＊日曜・祝日・土曜日午後は休診

金沢春日クリニック 〒920-0036 金沢市元菊町 20 番 1 号 ☎076-262-2700