



◆インフルエンザの治療 2016◆

今冬の流行は東北地方で2か月早いとか例年の4倍の流行などと報道されています。

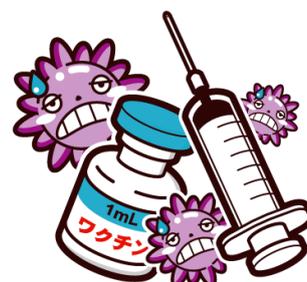
例年、当地での流行は1月に始まっていますが、なんと！過日当院で第一例目のインフルエンザ患者さまが来院されました。

私の記憶では11月での発症を経験するのは、2009年4月メキシコから始まり世界に広がった新型インフルエンザの流行以来です。

まず予防が一番です。早めにインフルエンザワクチン接種をお受けください。

現在、当院で処方させて頂く治療薬を解説させていただきます。

いずれも抗インフルエンザ薬と言われ、発症後2日以内に投与することが勧められています。



- ① タミフル®：成人は1回1カプセルを1日2回内服、5日間継続します。但し、10～19歳のお子さんは投与を原則禁止されています。小児用には散剤があり、体重に応じて服用分量が異なります。
 - ② リレンザ®：成人は1回2ブリスターを1日2回吸入、5日間継続します。
 - ③ イナビル®：10歳以上は2容器を、10歳以下は1容器を吸入します。
 - ④ ラピアクタ®：60mlを15分間以上かけて点滴静注します。
- イナビルは1回で終了です。ラピアクタ点滴は吸入がうまくできない患者さまや、内服が困難な患者さまに施行させて頂きます。
- 上記それぞれの形態は下記のとおりです。



① タミフル®



② リレンザ®

③ イナビル®



④ ラピアクタ®

(井上)

◆寒い冬のヒートショックにご用心！！◆ 記事: 医院外来部門

『ヒートショック』とは家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。血圧が大きく変動したり心拍数が速くなることが原因となり脳梗塞、心筋梗塞、不整脈を起こすことがあります。入浴時の急激な血圧低下により失神し溺れて死亡することもあります。特に冬場の冷え込んだトイレ、脱衣所、浴室など極端な温度差がある場所は注意が必要です。予防対策として、ちょっとしたことに気を付けるだけでも効果は全然違ってきますので、いくつか紹介します。



入浴するときの対策

- 食後1時間以上空けてから入浴する。
- 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む。
- 暖房器具で脱衣所を暖かくしておく。
- 浴室を暖かくしておく。暖房器具がない場合はシャワーでお湯をためる、前もってフタを開けるなどをして浴室を温める。
- 高齢者の人は2番目以降に入浴する。
- お湯の温度は熱いと心臓に負担がかかるので低めにする（38～40度程度）。
- かかり湯をしてから浴槽に入る。
- 高齢者などヒートショックを起こしやすい人が入浴している時は家族が時々声かけをする。
- 全身浴は体にかかる負担が大きいため半身浴にする。
- 浴槽から急に立ち上がらない。



トイレでの対策

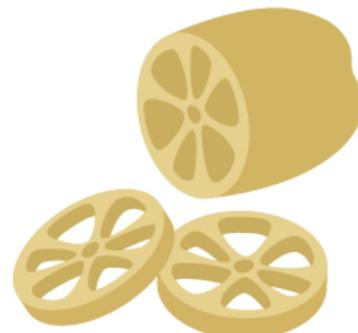
- 高齢者はトイレが近い人が多いので寝室はトイレの近くに作る
 - 暖房器具を置く
 - いきみすぎると心臓に負担が大きくなるのであまり、いきみすぎないようにする
- *ヒートショックについて詳しく知りたい方は、看護師にお尋ね下さい。



◆レンコンのお話◆ 記事: 管理栄養士 岡崎典子

根っこの野菜は体を温める効果があり、これからの寒い季節にはもってこいの食材です。特にレンコンはその中でも糖分が多く繊維質と糖質が絡まったような状態であることに加えて、ムチンという粘りのある成分も含んでいるのでその絡まりがさらに増強され、体をよく温めてくれます。また、粘膜の保護もしてくれるので風邪予防や咳嗽を鎮める効果もあると言われています。

レンコンはきんぴらにしたり筑前煮などの煮物で食べてもおいしいですが、ここでは手軽にできる蒸し物を紹介します。



《作り方》

1. レンコンをすりおろし、汁ごとボウルに入れる。
2. 焼きアナゴは酒をまぶしておく。しめじは小房に分ける。
3. レンコンの中に卵白と塩を加えよく混ぜる。2の具も加え、蒸碗に入れて強火で10～12分蒸す。(透明感が出たらOK)
4. 蒸している間に上にかけるくずあんを作る。少し濃いめの吸い物程度の塩分で隠し味程度にみりんを加えた味に仕上げ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 蒸しあがったら4のあんをかける。針ゆずやワサビを添えるとおいしい。

レンコンの蒸し物（4人分）

レンコンのすりおろし	カップ1強
焼きアナゴ（あれば）	4切れ
しめじ	1パック
酒	少々
卵白	1個分
塩	少々
くずあん	出し汁 カップ2
	塩・醤油 少々
	みりん 少々
片栗粉	適量

◆寒くなると身体が痛くなるのはなぜ？対策は？！◆

記事:通所リハビリ部門

ご利用者様に体調をお伺いしていると、『寒くなって肩凝りがひどくなった』、『腰が痛くなってきた』など、身体に不調を訴える方が増えてきます。そもそも、なぜ寒いと凝りや痛みを生じることがあるのでしょうか。



人間（動物）は外界からの暑い・寒いなどの刺激に対して身体を守らなければなりません。例えば、暑いと身体に熱が溜まります。熱を身体から逃がすためには、汗をかき、筋肉を緩めて熱を体外へ排出します。逆に寒いと体温を逃がさないように身体（筋肉）を震えさせたり、筋肉に力を入れてこわばらせます。つまり、寒さによる身体のコわばりは体温を逃がさないための防御反応であり、実は正しい反応でもあるのです。ただ、肩や腰などにもともと張りや凝りがある方は、寒さによりこわばりがいつも以上に強くなるため、痛みを生じてしまいます。



この寒さの感じ方には個人差があります。なぜ人によって寒いと感じたり、寒くなかったりするのでしょうか。実は、体温が大きく関係しています。人間の理想的な体温は36.5度～37.0度と言われ、この温度よりも下回っている方は低体温だと言えます。低体温は、寒く感じやすいだけでなく、身体の免疫力にも大きく関係していて、体温が1度上昇するだけで、免疫力は5～6倍上昇し、体温が1度下がると免疫は30%低下すると言われていています。

よく言われる冷え性と低体温とは密接な関わりがありますが、寒さに負けない強い身体を作るためには体温を上昇させることが重要となります。低体温の原因は運動不足、筋肉量の低下、食生活、睡眠不足、生活リズムの不良、薄着などがあります。ではどのように解決したら良いのでしょうか。今回は基本的な3つを例に挙げてみたいと思います。

① 食事

冷えを防ぐ食材は、寒い時期にとれるもの、色の濃いもの、地中に向かってはえるものなどがあります。逆に、身体を冷やす食べ物もありますので注意してください

	野菜	魚介・海藻	穀類	果物	その他
体を温める 陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・圓いもの ・黒っぽいもの	人参	えび	小豆	栗	黒ゴマ
	しょうが	さけ	黒豆	くるみ	味噌
	ねぎ	かつお	黒米	あんず	紅茶
	にんにく	イワシ		さくらんぼ	黒砂糖
	にら	ちりめんじゃこ		桃	
	かぼちゃ	ひじき			
	山芋				
	れんこん				
	玉ねぎ				

② 運動

全身の血流を改善させることで、末梢の血液の流れを促します。

寒い場所で行うと逆効果になる場合がありますので、必ず暖かい部屋で行って下さい。

《 踵上げ 》

ふくらはぎの筋肉の運動です。第2の心臓と呼ばれるくらい、血流には重要な筋肉です。



《 手・足指の曲げ伸ばし 》

手足の先は、冷えやすく血流も滞りやすい部位になります。指が動かしにくい（動きが固い）方は冷え症になりやすいと言われています。



《 骨盤の運動 》

全身に血液を運び、血流を改善させるためには、身体の中心の運動を行うことも重要となります。腰痛などがみられる場合には、無理のないように痛みのない範囲で行いましょう。



③ 環境

どうしても寒い場合は、室温を上げたりすることでしっかり温めることも重要です。ただ、寒いからといって毎日温め続けると、逆に身体は冷える場合があります。それは、温め続けることによって、暖かい環境に身体が慣れてしまい、熱を生産する能力がなくなっていくためです。過剰に着込んだりせず、温度に合わせて適度に衣服を着用しましょう。

食事や運動、環境に注意して寒さに負けない身体を作りましょう！！

◆年末年始休診・休業のお知らせ◆

井上医院の休診日	
12月29日(木)	通常午前診療
12月30日(金)	休診
12月31日(土)	休診
1月1日(日)	休診
1月2日(月)	休診
1月3日(火)	休診
1月4日(水)	通常診療

お薬等が必要な方はお早めにお申し出ください。



通所リハビリ Casa の休業日	
12月29日(木)	通常営業
12月30日(金)	休業
12月31日(土)	休業
1月1日(日)	休業
1月2日(月)	休業
1月3日(火)	休業
1月4日(水)	通常営業

編集後記 (森本・上村)

早いもので、今年もあと1か月となりました。秋らしい秋を過ごさないまま、一気に冬が到来してしまったように感じます。日に日に寒さも増しますので、栄養と休養をしっかり取り、風邪・インフルエンザに負けないよう、元気で新しい一年を迎えましょう！

