



第69回 健康教室

テーマ『加齢に伴う身体機能の低下、その理解と対策』

講師：秋津レークタウンクリニック院長 山口 秀樹

熊本県警 東警察署 交通一課

10月19日(土)に、「筋力の衰えと心身の虚弱。その予防と対策」を山口先生に、「運転適正について、運転免許証の自主返納について」を熊本東警察署交通課の方よりお話しして頂きました。

筋力が低下することによって、転倒骨折したり、嚥下・摂食機能の低下、外出する機会が減り、社会交流が減少したりするそうです。とっさの判断や行動を必要とする車の運転にも関わってくるそうで、実際に、足に1kgの重りを付けたり、視界が見えづらくなるメガネを掛けたりして、高齢者の疑似体験を行い、誰しも将来そうになってしまう可能性があるかもしれないと感じました。

日々、ニュースの中で車の運転に関する事故などがよく報道されます。車の運転だけでなく、歩行者、自転車の運転など事故の一例をビデオで見ながら説明して頂きました。特に、夜間の歩行者の歩行について、車のライトを上向きにした状態で、遠くから「白い服装の人・黒い服装の人・反射板を付けた人」が歩いてくる映像では、「黒い服装の人が見えない」「2人しかいないと思った」との声がとても聞こえ、ちょっとしたことですが、反射材をつけるだけで自分を守ることができるんだと感じ、近所のお出かけでも身に付けて自分の身を守りたいと思いました。

日々の生活の中で外出する際、車の運転や自転車の運転は、必要なものです。安全な運転をするためにも病気にならない日常生活を心掛け、慣れを見直し、緊張感を持って過ごしていきたいです。

記：清永



職場体験学習✿ナイストライ

8月28日～30日の3日間、東野中学校
2年生の生徒さん2名が職場体験にい
らっしゃいました。診察や検査、鍼灸
治療などの見学、血圧測定、包帯の巻
き方などを学び、訪問診療では、医
師・看護師と一緒に患者様のご自宅へ
訪問させていただきました。
後日、お手紙をいただきましたので、
一部紹介させていただきます。



先日は、お忙しい中、ナイストライを快く受け入れ、ご指導していただきありがとうございました。
検査をするのにあれだけの準備が必要だと知り驚きました。自分が病院に行ったとき早く検査して、診察できるのは裏での準備をしてくださっているおかげだと分かり改めて感謝したいと思いました。

矢島 優美

先日はお忙しいところ、私たちの職場体験のためにお時間をいただきありがとうございました。
普段の診察の様子やいろんな検査の様子を間近で見学することができてとても良い経験になりました。
診察の様子を見ていて、患者さん一人一人の名前を覚えていることで、患者さんは安心して診察を受けられるのだらうなと思いました。

福田 詩乃



退職のご挨拶

あれっくのケアマネージャーとして12年間お世話になりました。木村先生、山口先生、職員の皆さんこれまであたたかく支えて下さり、そして育てて下さり心から感謝しております。

今は実家(神奈川)の母に寄り添い、最期になるであろう大切な時間を過ごさせて頂いています。日々介護にあけていますが、不思議と全く苦にならず「お母さんありがとう」と言える幸せを実感しています。また熊本へ戻りましたら、ごあいさつ申し上げます。

境田 恵子



鍼灸室だより「いだてん」

秋も深まり運動するには絶好の季節になってきました。

鍼灸科に受診される方の中にはスポーツ愛好者の方も多くおられます。特にマラソンなど長距離レースにエントリーされる方が多いですね。

初マラソンで完走、自己ベストに挑戦、途中棄権からのリベンジなどそれぞれ目標をもってこられます。私は運動不足でちょっと走っただけで息があがってしまい情けない限りですが、皆さんの話を聞くと「凄いなと感心させられます。」

真夏に山々を駆け巡るトレイルランで100キロを走る方、200キロ以上のウルトラマラソンに出られる方、練習で福岡までの往復される方。

年に数回マラソンに出られる方、毎日10キロ以上のトレーニングをされる方など、まさに皆さん“いだてん”です。なかには還暦をすぎて100キロを越す過酷なレースに出場される方もおられます。

受診される方の症状としては疲労による太腿の裏側やふくらはぎの筋肉痛、「ランナー膝」と呼ばれる膝外側の痛み（腸脛靭帯炎）、腰痛や坐骨神経痛、足底筋の炎症、股関節周囲の痛みなどです。

長距離走では腹痛になることもよくあるので、レース前には胃腸の調子を整えるツボを加えることもあります。

レースが終わって来院されたとき笑顔で「無事完走できました。」「良いタイムができました。」の言葉をいただくと「楽しそうだな、よし、僕も走ってみようか！」その時思うのですが・・・。

「秋で過ごしやすくなったのに、なぜか調子が上がらない…」

- 症状として
- 疲労感を感じる事が多い
 - 食欲が無くなる
 - 頭がぼーっとする
 - めまいがする
 - 朝に中々起きられない

など今までと比較して、これらの症状が続いていませんか？

もしかするとそれは**秋バテ**かもしれません。



① 温度変化による自律神経の乱れ

体温調整にはエネルギーが必要となるため、温度差が激しい環境にいると自律神経に大きな負担がかかり、血液の流れが悪くなります。その結果、疲れやだるさを感じやすくなります。

② 胃腸の冷えによる機能の低下

暑い時には冷えたものを飲むと体に優しいように感じますが、実はその一方で胃腸が冷えてしまいます。胃が冷えると便秘や下痢などを引き起こすだけでなく、食欲もなくなり、より体力がなくなるという悪循環になってしまいます。

つまり**秋特有の体調不良の原因=夏の生活習慣による影響**といえます。

「秋バテを解消するには？」…それは、日常生活習慣を正すことです。

① 食事



まずは1日3食バランスの良い食事をする事が基本。

ダメージを受けている胃腸のため、温かい料理を多く食べるようにしましょう。おすすめは根菜類を煮込んだスープや、疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含んだ豚汁です。

② 運動



少し汗をかく程度の適度な運動は血行を促し、疲労感を和らげる助けとなります。日中の暑い時間帯はなるべく避けて、朝と夕に軽くウォーキングなどを取り入れましょう。

③ 入浴



涼しくなってくるこの季節、自分では自覚していなくても、体は冷えているものです。

37℃～39℃のお湯にゆっくりと浸かりましょう。リラックス効果にもつながります。

秋バテの対策はいずれもちよっとした工夫で済むものばかり、

ぜひ今夜から取り入れてみては？

