



整形外科やましな医院

ニュースレター

Vol. 36

令和5年 春号

院長より

ようやく5月に新型コロナウイルスが5類になり、コロナ禍が終了します。今後はどの医療機関も発熱を理由に診療を断ってはいけないということになります。

医療機関には応召義務が医師法で定められており、「正当な事由がなければ診療を拒んではならない」とされています。この正当な事由の中に「専門性・診察能力・設備状況、ほかの医療機関等による医療提供の可能性を鑑み、医療提供が不可能である場合」があります。内科の診療時間以外で整形外科疾患以外での発熱の可能性が高い場合や内科診療時間でも呼吸困難など対応が困難な場合はほかの医療機関へ受診をおすすめさせていただきますのでご了承ください。

5月以降、発熱されている方が受信する場合は、受付後や診療後は自家用車や別室で待機していただきます。付き添いの方がいらした場合は受付や会計も付き添いの方をお願いいたします。

整形外科には高齢者やリウマチなど新型コロナウイルス感染により重症化するリスクが高い方が多いため、待合室などで幹線することが無いようご配慮をおねがいいたします。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



事務より

マスク着用のお願い

これまで屋内では原則マスク着用とされていましたが、厚生労働省により令和5年3月13日以降、屋内でのマスク着用は個人の判断が基本となることが示されました。

しかし、医療機関を受診または訪問する際はマスクの着用が効果的とされており、感染を防ぐためにも着用が推奨されております。

そこで当院では、引き続きマスクの着用をお願い致します。

（受診される方に限らず、来院される全ての方が対象です）

整形外科では高齢者の方も多く、診療やリハビリを2メートル離れて行う事が出来ません。来院頂いた方々を感染から守る為にも、ご不便をお掛けしますがご理解とご協力をお願い致します。

尚、マスクをお持ちでない方・お忘れの方はお渡ししますのでスタッフまでお声がけ下さい。当院職員もマスクの着用を継続し来院される患者さんに安全な医療を提供するよう今後も職員一同感染対策に努めてまいります。

看護より

アスパラは栄養満点◎

春に旬を迎えるアスパラは、実は栄養豊富な緑黄色野菜の一種です。アスパラは部位ごとに含まれている栄養成分が違うことをご存じでしょうか？茎の部分と、先端の穂先の部分では、穂先の方が栄養素が多く含まれています。

主な栄養素としては、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種である**アスパラギン酸**、ポリフェノールの一種である**ルチン**や**ビタミン**類などです。**ルチン**は、毛細血管を丈夫にして血流を改善するため、生活習慣病の予防に効果的といわれています。このほかにも、抗酸化作用や美肌効果も期待できます。

また、下処理時に捨ててしまいがちな三角の部分(はかま)には血圧の上昇を抑える**アスパラブチン**が多く含まれているため捨てる必要はないとされています。4月は季節の変わり目であり、環境も変わることから自律神経が乱れやすい時期です。旬の野菜をうまく取り入れ、沈みがちな気分を上げて新年度も過ごせるといいですね☆



リハビリより

春は運動の季節です！

冬の寒さも和らぎ桜の咲く季節へと変わってきました。冬の間は寒くて運動する気にもならなかったけど、暖かくなってきたから運動を再開しようと考えている方も多いのではないのでしょうか？今回は効率のいい筋トレのお話をしていきたいと思います。

まず筋トレのメリットとは

① 筋肉量が増えて基礎代謝がアップ ② 冷え性などの改善 ③ 成長ホルモンの分泌をサポートなどなど他にもメリットはあるみたいですが以上の内容が代表的な効果になると思います。

闇雲に毎日筋トレをしても思うように結果が出てこない場合があります。それはなぜかということ、筋肉の回復を考えてトレーニングを行う必要があるからです。トレーニングで筋肉に刺激を与えると筋線維に損傷が起こります。損傷した筋肉に休息を与えて自然治癒をさせる事でトレーニングする前よりも強い筋肉を作る事ができます。これは「超回復」と言われる現象で一般的には48~72時間休憩をとる事が望ましいといわれています。またこの期間で筋肉の炎症も抑えることができるので積極的に休憩をとりましょう。

この「超回復」は筋肉の大きさによって回復時間が異なってきます。大きい筋肉は回復時間が長く、小さい筋肉は短くなってきます。なのでトレーニングを行う際は「腕の日」や「脚の日」など日ごとにトレーニングする部位を変えて行くと回復をさせながら違う部位も鍛えられるので効率よくトレーニングが実施できると思います。

最初から高負荷のトレーニングをするのではなく、自重などを利用して無理なく始めていけるといいと思います。是非とも参考にしてみてください！



山名町1548番地

027-347-0202



<http://yamashinai.in.com>