

整形外科やましな医院

ニュースレター

やましな医院

整形外科



Vol. 29

院長より

ついに7月21日、開会式に先駆けて東京オリンピックが始まります（これを書いている時はそう思っています）。振り返ればロゴデザインや新国立競技場、会長交代、会期延長などトラブル続きでしたね。今年の夏は7月下旬から8月上旬のオリンピック期間が高温のピークとなり猛暑が予想されるため、熱中症対応としてはむしろ観客数制限は良かったと思います。選手の皆さんには体調を崩さずベストを尽くせるよう祈っています。

最近では当院へ来院される方でも新型コロナワクチン接種が終了している人が増えてきました。高崎市では7月末には40～49歳のワクチン接種が始まる予定で、先が見えてきた気がします。当院ではワクチン接種を行っておらず、医療従事者として心苦しいこともありますので、休日に私や看護師が接種会場へ行くことにしました。日本人はワクチンに否定的な人が多いようですが、コロナ禍終焉に向けて積極的にワクチン接種を受けるようにしましょう。

令和 3年 夏号



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

5月より特定健診が始まりました

昨年はコロナで開始が遅れましたが、今年は例年通り開始されました。国保・後期高齢者の保険証の方に封筒が届いたと思われます。昨年からはシールを利用して胸部レントゲンの検査も当院でできるようになりました。健診は夏場がすいていますので、紛失したり、しまってしまう前に受けましょう！冬場は駆け込みで混雑しますので、お早めをお願いします。

産休に入ります

阿久津 愛里（理学療法士）

7月より第一子出産の為、産休にはいらさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。来年9月復帰予定ですのでそれまで忘れないで下さいね。



アイスクリームに賞味期限はない!?

食品衛生法と景品表示法という2つの法律のなかで、アイスクリームには賞味期限を書かなくても良いとされています。なぜなら、アイスクリームは冷凍保存することがほとんどのため、微生物が増殖しない環境で保存することができる食べ物であり、腐ることも、傷む危険性もほとんどないとされているからです。しかし、冷凍しているとはいえ食べ物なので食べごろはあり、目安としては購入後1ヶ月以内とされているそうです。おいしくアイスを食べて暑い夏を乗り越えましょう!!!



夏太りにご用心!!

7月に入り梅雨が明ければいよいよ夏本番といったところでしょうか?

夏バテの予防に「スタミナをつけよう!」と高カロリーでボリューム満点のごはんを食べることもあると思いますが、そこに落とし穴がある場合があります。

実は夏は代謝が最も下がってしまう時期なのです。夏は気温が高いので冬のように常に体温を上げる必要がありません。そのため、体を温めるエネルギーを消費しないため、基礎代謝量が下がってしまうのです。代謝が下がってしまうと摂取したエネルギーの消費量が減るため、必然的に体内に蓄えられてしまいます。

ちなみに暑くて汗をかくのは体温を下げる調節をしているだけで、脂肪燃焼をしているわけではないのでカロリーは消費していないようです。夏に体重が減った場合の多くは汗によって体内の水分が出てしまった場合が多いためしっかり水分(ミネラルも)を補給することが大切になってきます。

また、暑くて食欲がなくなってしまう時に、そうめんなどさっぱりしたものを食べる機会が多くなると思います。ご飯程ではありませんがそうめんも炭水化物(糖質)が多くカロリーが高いため食べ過ぎには注意が必要になってきます。

食欲がなくなって偏った食生活になってしまいがちですが、夏バテを予防するためにもバランスのとれた食生活を意識して取り入れましょう!!



山名町1548番地
027-347-0202
<http://yamashinai.in.com>

