

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. 39

令和6年 新年号

院長より 新年のご挨拶

新年おめでとうございます。コロナ禍明けの正月は楽しめたでしょうか。

今年の7月から新紙幣が発行される予定ですが、新千円札の肖像は「感染症学の巨星」北里柴三郎になります。奇しくも現千円札である野口英世の師匠にあたります。

世界で初めて破傷風菌の純粋培養に成功し、「血清療法」を確立。ペストの病原菌を発見し、国立伝染病研究所を設立。その後北里研究所(後の北里大学)設立や初代慶応大学医学科長、初代日本医師会会長になった人です。

著作の医道論で「医の真の目的は大衆に健康を保たせ、国を豊かに発展させることにある。ところが医者という地位について勉強せず、自分の生計を自当てに病気を治すことで満足する者がいる。この悪弊を捨て医道の真理を理解しなければいけない」と説いています。

新年を迎えるにあたり、先人の言葉を胸に診療にあたりたいと思います。

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



看護より

すぐにできる静電気対策5選！

冬になると「バチッ」とした痛みで悩まされる静電気。

乾燥して空気中の水分が減少する冬は、静電気が放電されにくく、
どんどん体にたまっていきます。

その状態で、金属など電気が流れやすいものを触ると、

たまっていた静電気が一気に流れるため、急激な放電による痛みが生じます。

静電気をためにくい体質にするためには、乾燥対策が大切です。

今回は、すぐに始められる静電気対策を紹介します。

①**部屋の加湿**：空気中の水分が増えると、体内から自然に放電しやすくなります

②**肌の保湿**

③**湯船の温度は40℃以下に**：

熱いお湯は、皮脂膜やセラミドを溶かしてしまい乾燥肌の原因になります

④**体を洗すぎない**：

ごしごしとタオルなどで洗うと皮脂膜まで落としてしまうので手で優しく洗いましょう

⑤**天然繊維の衣服を身に着ける**：

天然繊維は吸湿性が高く水分を含みやすいため、自然と放電されやすくなります

一方、化学繊維は吸湿性が低いため、静電気がたまりやすくなってしまいます

静電気に悩まされる季節、乾燥対策をしっかりとって快適に過ごせるといいですね。



事務より

低 GI 食品で糖質コントロール

GI とは、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示します。

血糖値は GI 値が高い食品を食べた時ほど急激に上昇してしまいますが、

GI 値の低い食品ほどおだやかに上昇します。糖をゆるやかに吸収することは、

急激な血糖値の上昇や脂肪をつきやすくする肥満を防ぐために、大きく関わってきます。

GI 値が 70 以上の食品を高 GI 食品、56~69 の間の食品を中 GI 食品、55 以下の食品を低 GI 食品と定義しているそうです。

(高 GI 食品) 白米、もち、パン、せんべい、ドーナツ、すいか、かぼちゃ 等

(低 GI 食品) 玄米、全粒粉パン、大豆、そば、りんご、ヨーグルト、ナッツ類、きのこ類 等

低 GI 食品を食べると血糖値の上昇がおだやかになり、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑え脂肪の形成が抑えられるので、血糖値が気になる方やダイエット志向の方におすすめてです。次の食事の血糖値の上昇を抑えることも期待できるそうなので、朝食や間食に、低 GI 食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



リハビリより

寒暖差疲労にご用心！！

気温の寒暖差が大きいことによって自律神経の機能が乱れて体に肩こり・頭痛・めまい・倦怠感などの不調が出現することを「寒暖差疲労」といいます。気温差が 7℃以上あると生じやすくなるらしく、朝晩と日中の気温差がある日は気をつけるようにしましょう。

特に今年は暖冬と言われているため注意が必要になるかもしれませんね。

ではどのように注意、またはケアをすればいいのかというと ①体を冷やしすぎない

②規則正しい生活を心がける（運動・睡眠など）③暖かい食べ物を摂取するようにする

④38℃~41℃程度のお風呂にゆっくり浸かるなどがあげられます。

また、暖かい部屋から外に出かける際にも体を冷やしすぎないように適度な防寒対策をすることも大切になります。上手に体をケアしながら新しい年の始まりをお過ごしください。



本年も

よろしくお願ひ

申し上げます。



027-347-0202

<http://yamashina.in.com/>

山名町 1 5 4 8 番地

