

院長より

もうすぐパリ五輪で盛り上がってきていますね。パリ五輪は脱炭素でレンタサイクル増設などを打ち出しています。フランスは日本と違って自然エネルギーと原子力発電で電力の80%を達成できるから脱炭素を主張できるわけです。太陽光や風力発電の欠点は「晴と雨」「吹く、吹かない」で不安定なところです。フランスはEU内で共用すればよいので、雨が降ったら晴れている他国からもらえます。島国日本では不可能です。また、フランスは原子力発電が58基もあって世界第2位の原子力発電大国なのです。

近年AI革命によるエネルギー危機が懸念されています。コンピューター計算は大量に電力を消費し、高度になればなるほど消費量が増えます。2026年にはデータセンターだけの消費量で日本全体の消費電力1年分が必要になると予想されています。不安定な自然エネルギーしか得られない日本で脱炭素や脱原発を進めたらどうになってしまうのか？猛暑の夏にエアコンが使えなくなったら？夏のパリ五輪を機にエネルギー問題を真剣に考えましょう。

事務より

5月より特定健診が始まりました

令和6年度の特定健診のお知らせが届いていると思います。同時に胸部検診、がん検診を受けられる方は、シールもお忘れなくご持参下さい。健診は夏場が空いています。冬場は駆け込みで混雑しますので、お早めをお願いいたします。

夏季休暇のお知らせ

下記の期間を夏季休暇とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

8月11日(日)～8月15日(木)、8月24日(土)



山科 佳弘 (院長)
日本整形外科学会 専門医
日本リウマチ学会 専門医



看護師より

キウイに含まれる栄養素と効能

フルーツの王様といわれるキウイには、栄養素がたっぷり含まれています。特にビタミンCの含有量がずば抜けて優秀です。

その他にもカリウム、食物繊維、アクチニジン、ポリフェノール等の栄養素を含みます。最も注目すべき栄養素であるビタミンCは、免疫機能の維持に役立つ働きがあります。含有量はグリーンキウイでもみかんの約2倍、バナナの約4.5倍、リンゴの約18倍と優れていますが、ゴールドキウイはグリーンキウイのさらに2倍とされており非常に豊富であることがわかります。グリーンキウイとゴールドキウイ、どちらを取り入れたらよいか悩むときは、目的によって使い分けましょう。

グリーンキウイは食物繊維を多く摂りたいとき、ゴールドキウイはビタミンCを多く摂りたいときにおすすめです。1日1個で効果が期待できると言われているので毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



リハビリより

暑さ対策をしましょう！

七月を迎えて梅雨が終われば夏本番になりますね。暑さへの備えはできていますか？

暑さに体を慣らすための **暑熱順化（しょねつじゅんか）** を紹介します。

環境省の発表では、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動（ウォーキングやサイクリングなど）を毎日30分ほど続けると暑熱順化が約2週間で完成するとしています。

屋内では筋トレやストレッチで軽く汗をかくことで対応でき、運動時間の目安としては1回30分程度で週に5日以上行う。

入浴時もシャワーのみで済ませるのではなく、浴槽にお湯をためての入浴が効果的です。お湯の温度が高めの場合は時間を短く、低めの場合はやや長めに入浴すると良いでしょう。

暑熱順化は熱中症に対する効果は

- ①発汗量増加（皮膚から気化熱を奪い体温上昇を防ぐ）
- ②汗に含まれる塩分濃度の低下（体内に必要なナトリウムやミネラルが外にでにくくなる）
- ③皮膚血管の拡張（皮膚血管が拡張すると放熱しやすくなる）
- ④循環血液量増加（運動機能向上と熱の放出を促す）

数日～二週間程度で暑さに強い体を手に入れることができるのでお試しください。



山名町1548番地

027-347-0202

<http://yamashinain.com>

