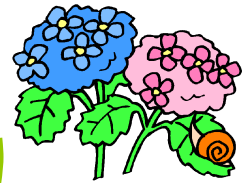


# 設楽町つぐ診療所 **だより**



第27号(平成22年6月)

設楽町つぐ診療所 設楽町津具字中林 26 電話 0536-83-3001

◆ 時間外の診療依頼は先に 83-3001 にお電話をお願いします。

## ★津具を歩きましょう。

今年も住民健診が行われます。メタボ基準はいろいろ問題があることがわかってきましたが、健診は自分の生活を見直すひとつのきっかけにはなります。

最近標準体重より少し太めが長生きといわれます。しかし中身が問題で脂肪で重さを増やすようでは困ります。内臓の脂肪を落とし筋肉をつけるには運動が不可欠です。

歩く事から始めましょう。一回5分でも良いですから **一週間で150分** を目標に歩きましょう。

急な激しい運動(ランニングなど)は慣れている人ならともかく運動慣れしていない方は関節や筋肉を痛め内臓にも負担をかけるためお勧めできません。プールが始めれば水中歩行もよいでしょう。なお歩く場合には足首に負担をかけないスポーツシューズを用意しましょう。靴は良いものを選んでください。またこれからの季節は暑い時間は避けるようにしましょう。



歩く事で地域のいろいろな再発見もできます。地域でも最近歩いている姿を多く見かけるようになりました。5分でも10分でも時間の空いたときを見つけ始めてみませんか。

## ナースの窓から

今回は唾液が増える口の体操についてです。

唾液には口の中の細菌を殺し清潔に保つ大切な働きがあります。唾液の量が減少し、唾液の質が落ちるといろいろな病気を招く事があります。

### ◎パタカラ体操

[パ][タ][カ][ラ]を一字ずつ声を出して発音します。

### ◎口あご体操

頬を思いきり膨らまし、次は頬を思いきりつぼめます。

そして口を大きく開けます。

### ◎耳下腺マッサージ

耳の下を両手で押さえて回しながらマッサージします。

一日1~3回やるだけで唾液の分泌量が増え、病気を予防する事ができます。



## ★胃腸カゼがはやっています。

胃腸カゼにかかる人が増えています。この地域だけでなく県で発生数が増加しています。

症状は嘔吐や下痢・腹痛などです。人によっては熱が出ることもあります。嘔吐や下痢で失われる水分をいかに補いながら落ち着くのを待つかという治療になります。下痢止めを使うと体に悪さをしているものが出て行く道がなくなってしまうため、**下痢を無理にとめてはいけません。**嘔吐は水分が補えなくなってしまうので吐気止めを使いますが、それでも水分の補充ができない時は点滴が必要になります。固形物を慌てて取る必要はなくスポーツドリンクや野菜スープなどで水分・ミネラルを補い、お腹がすいてきてから固形物を取るので大丈夫です。

**予防のためにしっかり手洗いをしましょう。**胃腸カゼが治ってもしばらく便中にウイルスが排泄されるため油断はしないで下さい。周囲に広がるリスクも考えて症状のあるうちは無理をせず自宅で静養してください。

