



長かった梅雨もようやく明け、夏のおとずれを謳歌するような
蝉時雨の季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

これからますます暑くなっていきますが、屋外屋内に関わらず
十分に水分補給しましょう。



広報委員 四方田晃平・武藤政志

Dengue熱

昨年は代々木公園を中心に発生した Dengue熱ですが、今年も感染者が増加傾向になるといわれています。

Dengue熱とは、 Dengueウイルスを原因とします。 Dengueウイルスに感染した蚊に刺されることによって感染が成立します。人から人に直接感染することはありません。また、感染しても発症しない人もいます。潜伏期間は 2 日～15 日(多くは 3 日～7 日)です。

●主な症状

(初期症状)→突然の高熱で発症し、頭痛・眼痛・顔面紅潮・結膜充血を伴い、発熱は
2 日～7 日間持続します。

続いて、全身の筋肉痛・骨関節痛・全身倦怠感がでできます。

(症後 3 日～4 日後)→胸部・体幹から始まる発疹が出現し、四肢・顔面に広がります。

(症状は 1 週間程度で回復します)

●治療薬・治療法

Dengue熱に対する特有の薬はありませんので、対症療法(点滴や・解熱剤の投与など)を行います。
ほとんどの患者はこの治療で回復します。

●予防

蚊に刺されないように屋外で活動する場合は肌の露出を控え、虫よけスプレーなどを使用する。

※治った患者が蚊に刺されても、その蚊から感染することはありません。症状の発症中に蚊に刺されると、その蚊はウイルス感染しますので注意が必要です。

現在、 Dengue熱を診断するための体外診断用医薬品はありませんが、研究用試薬として迅速検査を行うことができるキットがあります。当院では自費診療になりますが、この研究用試薬を導入しました。詳しくは、診察時に医師にお尋ねください。

筋力トレーニングについて

●筋力トレーニングについての必要性

筋力トレーニングは、より強いパワーやより速いスピードを身につけ各スポーツのパフォーマンスをアップする事だけでなく、ケガを予防する為にも欠かせません。筋力トレーニングによる筋力向上は、身体を動かすことの土台となる「体力基盤の改善」という言葉に置き換えられます。ここで言いたいことは、ケガを予防する身体づくりをするためには筋力トレーニングが必要という事なのです。

●適切な順序・回数・負荷

順序として、大きな筋肉を使用する種目や複数の関節を使用する種目を優先的に行います。まず、胸部や背部、大腿部といった大きなトレーニング種目は、肩部や腕部、腹部をいった小さな筋肉よりも先に行います。これは小さな筋肉が先に疲労すると大きな筋肉を十分にトレーニングができない恐れがある為です。

回数はもっとも気を付けたい事のひとつです。いくら体力的にきつなくても、数多くやればやったぶんだけ効果があるというわけではありません。回数を決める為には「負荷」を考慮する必要があります。負荷とは「重さ」と「きつさ」の事です。初心者の方は 10 回繰り返してできるくらいの負荷で、回数は正しいフォームで出来なくなるくらいまでで行う方法がすすめられます。1~2 分休息をはさんで 2~3 セット行うのが良いです。

●スピード・呼吸・安全に行うコツ

筋力トレーニングの効果を得るためには、正しいフォームで行う事はもちろんのこと、動作中のスピードや呼吸も意識することが大切です。筋力トレーニングを行うスピードは「スローリフト」と「スピードリフト」の 2 種類があります。前者は言葉の通りゆっくり行うものであり、たとえば足を上げる下げる動作においてそれぞれ 2~3 秒といった一定のスピードで行います。このゆっくりとした運動は、血圧が上昇する心配のある方などに有効といわれています。一概には言えませんが、当院でのリハビリではゆっくりとした筋力トレーニングを推奨しています。



以上簡単に筋力トレーニングについて説明しましたが、各スポーツ・高齢者・若年者・循環器疾患・呼吸器疾患などすべての人に同じ負荷量・回数・トレーニング種目を行う事ではありません。当院のリハビリではその人に合った筋力トレーニングを提案し実施して頂けるよう努めています。何かお聞きしたい事があれば気軽に声をかけて下さい。

筋力トレーニングでケガ・病気を予防する身体づくりをしましょう！

気をつけよう!!夏の水分補給

今年は例年よりも早く、暑い日が続いていますね。暑くなってくると気をつけたいのは“熱中症”です。熱中症予防のためにも普段からの水分補給を心掛けたいものですが、誤った水分補給は、生活習慣病につながったり、かえって脱水になってしまうなんてことも。正しい水分補給について考えてみましょう!!

●常にこまめに少しずつ

水分補給をするタイミングは、起床後、食前・後、外出前・後、入浴前・後、就寝前…など、行動の合間に意識して飲むようにしましょう。「のどが渴いた」と感じるのはすでに水分不足が始まっている証拠です。何もしていなくても、皮膚や呼吸から水分が排泄されています。また、一気にたくさん飲むと、体内に吸収されず尿として排泄されてしまいます。のどが渴いたと感じる前に、常にこまめに少しずつ飲むようにしましょう。

●1日1リットル前後を目安にとりましょう!!

1日で失われる水分量は2000~2500ml。食事から得られる水分は1000ml、体内で生成される代謝水が200mlである為、水分補給として摂る量は800~1300mlが目安といわれています。排泄量や食事量に個人差がありますが、1日約1リットルを目安として水分補給を行いましょう。

●基本はお水やお茶!!

水分補給と聞くと“スポーツドリンク”を思い浮かべる人はいませんか?確かに熱中症になってしまった時や、仕事や運動でたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめです。しかし、普段の水分補給もスポーツドリンクで行うと、塩分や糖分の摂りすぎとなり糖尿病などの生活習慣病の発症や進行に関わります。基本はお水やお茶を飲みましょう!!また、フレーバーウォーターや、「カロリーオフ」「糖質オフ」などのジュースは、糖分やカロリーがゼロとは限りません。これらは嗜好品と考え、日頃の水分補給には使用せず、飲みすぎに注意しましょう。

飲料100mlあたり…

カロリーが20kcal未満なら	「カロリー控えめ」「カロリーオフ」
カロリーが5kcal未満なら	「ノンカロリー」「カロリーゼロ」
糖類が2.5g以下なら	「低糖」「糖分控えめ」「微糖」
糖類が0.5g未満なら	「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」

の表記が可能。

つまり!!ペットボトル500mlの飲料が24.9kcalでも「カロリーゼロ」

「ゼロ・無・ノン・レス」にはご注意ください!!



管理棟増築について

平成27年5月20日(水)より当院リハビリ室前に新しい棟を増築する工事を行っております。現在、工事は順調に進んでおり、このまま予定どおりのスケジュールを辿れば8月末には完成となります。患者様には駐車場使用のご迷惑をおかけしておりますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

6月15日現在では、基礎工事も終わり6月22日より鉄骨の工事へと進んでいく予定になっております。その頃になると建物のシルエットがだんだんと見えてくるのではないのでしょうか。7月末頃には内装も出来上がっていると思います。

6月15日の様子



正面方向より

2F ベランダより

さて、管理棟と名称のついた建物ですが、どんな部屋が設けられるのかといえますと、まずは事務的作業場、消耗品・備品の管理をする部門となります。さらには、患者様向けの待合室(飲食スペース)となっております。当院正面玄関が開く前にも利用出来るように調整しております。また、現在のリハビリ室との併設となることから、病棟にて入院されている患者様が待合室を通らず管理棟を経由してリハビリ室へと向かえる設計となっております。

本格的な稼働は9月からとなりそうですが、完成まで今しばらくお待ちください。