

2021 令和3年 CALENDAR



家庭の医学

おうちでできる健康対策

総監修 医療法人 木佐貴整形外科 副院長・医学博士 木佐貴 修

- | | | | |
|-----------|------------------|------------|-------------------|
| 1月 | 血圧を測っていますか? | 7月 | 水分補給ちゃんと出来ていますか? |
| 2月 | 耳掃除のやりすぎは禁物! | 8月 | コレステロールについて正しい知識を |
| 3月 | あなたの脚は大丈夫? | 9月 | 肩の痛みにご注意! |
| 4月 | 知っていますか?アレルギーの種類 | 10月 | あなたの目は大丈夫? |
| 5月 | 気象病ってなあに? | 11月 | しっかり眠っていますか? |
| 6月 | 歯を大切にしていますか? | 12月 | お酒と上手に付き合おう |

1

2021
令和3年
JAN

血圧を測っていますか?

血圧を知ろう!

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を押す力(圧力)を指し、心臓が収縮して血液を送り出すときの最も高い血圧が「最高血圧(収縮期血圧)」、心臓が拡張して次に送り出す血液をためこむときの最も低い血圧が「最低血圧(拡張期血圧)」といいます。

血圧は一定ではなく、起床や食事、運動などの日常生活、精神的ストレスや測定時の室温などにより常に変動しています。運動をすると血圧は一時的に上昇しますが、運動後、安静にすることで血圧は下がります。高血圧は、安静時でも血圧の値が高い状態が持続する病気です。高血圧はほとんど自覚症状がないため、血圧計で測定しなければ分かりません。さらに、高血圧の状態が長く続くと血管や心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった大きな病気を引き起こす恐れがあります。血圧を把握し日々の健康管理を心がけましょう。



家庭の医学

高血圧の目安

高血圧は自覚症状ほど多くなく、気づかないことが多い心疾患が進み、心不全や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などといった生命に関わる合併症を引き起こす危険性があります。日頃からご自身の血圧を把握し、少しでも早く危険範囲に気が付くことが大切です。

最高血圧(収縮期血圧) ……	135mmHg以上
最低血圧(拡張期血圧) ……	85mmHg以上

高血圧を予防しよう

毎日の血圧測定の習慣化、適度な運動、バランスのとれた食事といった規則正しい生活習慣で、病気を未然に防ぎましょう。

減塩 塩分は1日8g未満を目指しましょう。

食育 野菜や果物を積極的に食べましょう。

減量 日常生活が2kg未満になるよう減量を。

運動 ウォーキングなどの有酸素運動を30分以上行うよう心がけましょう。

酔酒 飲みすぎには注意しましょう。

禁煙 タバコはやめましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
12 DEC.2020 月 曜日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 FEB 火 曜日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28				1 火 曜日	2 水 曜日
3 祝	4 火 曜日	5 水 曜日	6 木 曜日	7 金 曜日	8 土 曜日	9 日 曜日
10 火 曜日	11 水 曜日	12 木 曜日	13 金 曜日	14 土 曜日	15 日 曜日	16 火 曜日
17 金 曜日	18 水 曜日	19 木 曜日	20 金 曜日	21 土 曜日	22 日 曜日	23 火 曜日
24 火 曜日	25 水 曜日	26 木 曜日	27 金 曜日	28 土 曜日	29 日 曜日	30 火 曜日
31 日 曜日						

2

2021
令和3年
FEB

耳掃除のやりすぎは禁物!

正しい耳掃除してますか?

耳掃除が毎日の習慣になっている人も多いのではないでしょか。「完全に取らないと気持ち悪い!」「奥の方までやらないとスッキリしない!」方もいると思います。

耳垢とは、耳穴の皮膚の表皮細胞や外部からのホコリなどと、耳垢腺からの分泌液が混ざったものです。皮膚の細胞は、外耳道の入り口から3cm奥あたりの鼓膜付近から、ゆっくりと耳の外に向かって移動します。古くなっただ皮膚の細胞は入り口から1cmのところで剥がれ落ち、耳垢腺からの分泌物と混ざりながら、耳垢になります。耳垢は外耳道の外側1/3程度、つまり「耳穴の入り口から約1.5cmより手前」までしかできません。耳の奥の方まで耳かきや綿棒で触ってしまうと、耳垢をどんどん奥の方に押し込むことになり、場合によっては外耳道を傷つけてしまうこともあります。耳のトラブルを引き起こさないためにも、正しい耳掃除の方法を身に付けましょう。



家庭の医学

正しい耳掃除

正しい耳掃除で、耳垢症のリスクを抑えよう。

耳掃除の注意点

耳の入り口からは「鼓膜」があるのでそこまで深入しないように注意しましょう。あくまで入り口の1.5cm程度、よそぞろ綿棒の頭一つと見えておきましょう。

耳掃除の頻度

自浄作用がありますので「月1~2回」の掃除で充分です。



健康な耳を保つために

耳掃除を正しくすることもちろんですが、耳も大切に使わなければ年月と共に傷んでいます。その主な原因が「難聴」です。大きな音はもちろん、小さな音でも聞き取っていると耳は疲れ、ダメージが蓄積されてしまいます。たまには静かところで耳を休ませて癒させる時間を作りましょう。

- ヘッドホンや、大きな音のする場所で長時間聞き続けない。
- 過度な運動、バランスの良い食生活を心掛ける
- 定期的に健診を受ける
- 皮膚な腫瘍を取りなど



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
	1 火 大祭	2 水 新月・立春	3 木 立春	4 金 元日	5 土 大祭	6 日 大祭
7 火 大祭	8 水 新月・計画解禁	9 木 立春	10 金 立春	11 土 大祭・建国記念日	12 日 大祭・立春	13 日 立春
14 水 賀バレンタインデー	15 木 立春	16 金 立春	17 土 立春	18 日 大祭・元日・日比津祭	19 日 立春	20 日 立春
21 火 立春	22 水 立春	23 木 立春・天皇誕生日	24 金 立春	25 土 立春	26 日 立春	27 日 立春
28 火 立春						
1 JAN 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 3 MAR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31						

3

2021
令和3年
MAR

あなたの腸は大丈夫?

腹痛や下痢、便秘は腸の疲れ?

食べ過ぎ飲み過ぎが続くと腸に負担がかかりてしまい腸が疲れて機能が低下します。腸が疲れると、「食べ物を消化・吸収する力」「水分を回収する力」「便を体外に排出する力」の3つの機能が低下します。

腸の状態は外からは見ることができません。便秘や下痢、臭いおならがよく出るといった状態は、「腸疲労」のサイン。臭いおならや便秘は、食べ物を消化・吸収する力が低下した結果、腸内環境が乱れ、悪玉菌が優位になると発生します。また、疲労した腸は動きが悪くなり、便を排出する力が低下することでも便秘の原因になってしまいます。下痢は、水分を回収する力が低下した結果、便の水分量が増えてしまった状態です。また、腸はストレスの影響を受けやすいので、仕事で気を使う飲み会の席が続く…といった場合は、腸疲労がさらに加速してしまいます。まずは腸を休め、腸の機能を回復・改善しましょう。



家庭の医学

腸の機能を回復しよう

腸活食「二便を休めよう」

食べ過ぎや飲み過ぎで筋肉のため腸は休まなくなってしまう。腸活食を組み合わせれば、腸を引力をもたらすから、半日~1日、食事に拘らずに両脇を休める「二便休」でストラップもおすすめです。

食事のかわりに呑むものは、ヨーグルトやヨーグルトなど、朝食や夜食を置き換えるだけでも、腸活効果が期待できます。

ぬるいお湯で腰を温めるのよう

体内の水分は消化液として毎日大量に使われているので、腸活効果としては水分補給が大切です。冷たい水分は腸の動きを抑えてしまうので、お湯やお茶、白湯など温かい飲み物がいいでしょう。また、「腰反射」とやって腰を揉むと腸の動きが停滞してしまうので、ノンシュガーハードドリンクもおすすめです。

食物繊維「腸活食」バランス食へ

食物繊維は、腸に困った便の出来などを改善する働きがあり、便を体外に運ぶ力もUPしている人は特に、運動して腰をいたしまし。食物繊維には、スイカやひょうこ豆が「不溶性食物繊維」と、ごぼうをからめてくる「水溶性食物繊維」の2種類があり、それらを組み合った「バランス食」が大事です。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
	1 祝日 国の文化の日	2 火曜日	3 水曜日 桃の節	4 木曜日	5 金曜日	6 土曜日
7 日曜日	8 火曜日	9 水曜日	10 木曜日	11 金曜日	12 土曜日	13 日曜日
14 祝日	15 火曜日	16 水曜日	17 木曜日	18 金曜日	19 土曜日	20 日曜日 神田祭
21 祝日	22 火曜日	23 水曜日	24 木曜日	25 金曜日	26 土曜日	27 日曜日
28 火曜日	29 水曜日	30 木曜日	31 金曜日			
				2 FEB	4 APR	
				1 2 3 4 5 6	1 2 3	
				7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	
				14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	
				21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	
				28	25 26 27 28 29 30	

4

2021
令和3年
APR

知っていますか？アレルギーの種類

食物アレルギーを知ろう

食物アレルギーは、特定の食べ物に含まれる「アレルゲン（アレルギーの原因となる物質。ほとんどはたんぱく質）」にからだに害となるものを排除する働きを持つ「免疫機能」が過剰に反応してしまい、からだにさまざまな症状を起こすものです。通常はからだの栄養源となる食べ物が消化吸収されても反応しませんが、免疫機能や消化吸収機能などに問題があると、吸収された食べ物を害があるものとみなして排除しようとして、そのため多くの症状が起ころうとみられています。

食物アレルゲンは口から摂るだけでなく、吸入や皮膚接触、注射などの経路からも入ることがあります。異物として認識されたアレルゲンを排除するために、アレルギー反応が起こり、また腸から吸収されたアレルゲンが血液にのって全身に運ばれるため、眼・鼻・のど・肺・皮膚・腸などできまざまな症状があらわれます。



家庭の医学

食物アレルギーの種類

食物アレルギーにはこのような症状が出ることがあります。

●特発性嘔吐食アレルギー

原因となる食べ物を食べて主に2時間以内に多く食べた直後から30分間に、皮膚や粘膜、消化器、呼吸器などに症状が現れます。



●口腔アレルギー症候群

胃腸炎やアレルギー性の口炎や咽喉炎、ヒラメキ、口腔内のじんましや鼻の生ずるところがあります。主として、野菜や果物が原因で、むしろ野菜や果物が原因で発症することが多いですが、穀物などの連続でも発症することがあります。

●食物依存性運動誘発アフタリキシード

食べただけ、あるいは運動だけで症状は発生せず、食後に運動が加わるとアフタリキシードが起こる。比較的まれな食物アレルギーで、原因不明として小児期などでは認知が少なく、成人は比較的多く見られるが、年齢とともに起こるものが多いため、较少ながら連続でも発症することがあります。

日曜生地で地図をつけること

アレルギーをもつ人が何を理解し、他人とコミュニケーションを取ることで、自分のアレルギーをつかうことで「過去の必要な治療を食べるなどのような症状が出てるのか」「などを周りの人々、友達に伝えることも大切です。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
3 MAR 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 MAY 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29			1 先週 新学期	2 先週	3 先週
4 祝日 寒波 寒波祭	5 大晦日	6 祝日	7 先週	8 先週 健康	9 先週	10 祝日
11 先週	12 先週	13 先週	14 先週 田舎祭	15 祝日	16 先週	17 祝日 土曜
18 先週	19 先週	20 先週 寒波祭	21 祝日	22 先週	23 先週	24 先週
25 先週	26 先週	27 祝日	28 先週	29 先週 例会	30 先週	

5

2021
令和3年
MAY

気象病ってなあに?

気象病とは

「雨が降るうしなると頭痛がする」「梅雨の時期に古傷が痛む」など、天気・気圧・湿度の変化でからだに不調を感じたことはありますか?その症状は「気象病」かもしれません。気象病とは天気の変化で起こる不調の総称を意味します。

主な原因是気圧の変化・内耳という器官が関係しており、気圧が変化すると内耳から脳に伝達され、からだを順応させようとしています。この内耳が気圧の変化に敏感だから、わずかな変化でも脳に過剰な情報が伝わり、頭痛・めまい・関節痛・神経痛・悪循環などさまざまな体調不良を引き起します。

症状は大きく分けて2つあります。めまい、頭こり、イライラといったからだの不調があり、検査しても特段原因が見つかることが多く、普段から交感神経と副交感神経からなる自律神経が乱れがちな人に多いといわれています。

もうひとつは頭痛や関節痛など持病が悪化するパターンで、気象病の中でも、これらの痛み特に伴うものを天気痛と呼んでいます。



家庭の医学

なりやすい体質の人

- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる
- 乗り物酔いしやすい
- 片頭痛持ち
- ストレスを感じやすい
- 天候が悪いと気分が沈む
- 平熱が低体温(36度以下)…など



症状を軽減させるには?

普段から内耳の血流を良くしておけば、自律神経が整い、気象病の予防や改善につながります。

- 耳のマッサージ 同耳をやさしくほんの上下・左右にひっぱったり、回すようにマッサージしましょう。毎日行なうことで内耳の血流が良くなり、予防につながります。
- 規則正しい生活習慣 自律神経を整えるためには、十分な睡眠、適度な運動も不可欠です。規則正しい生活を心掛けましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
4 APR 月 曜 日 月 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 JUN 月 曜 日 月 金 土 日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 火曜 ハラハラ エーデー 
2 火曜	3 水曜 	4 木曜 	5 金曜 	6 土曜	7 日曜	8 火曜
9 水曜 	10 木曜 	11 金曜	12 土曜	13 日曜	14 火曜	15 水曜
16 水曜	17 木曜	18 金曜	19 土曜 	20 日曜	21 火曜 	22 水曜
23 木曜	24 金曜	25 土曜	26 日曜	27 火曜	28 水曜	29 木曜
30 金曜	31 土曜					

6

2021
令和3年
JUN

歯を大切にしていますか?

あなたの歯は健康ですか?

歯は、私たちの健康と深く関わっています。歯や歯肉が健康で、ものによく噛めれば、胃や腸に負担をかけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。

更に怖いのはむし歯や歯周病。むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると、活動に動きて、歯垢を形成し、歯垢の中で「酸」を作ります。むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。むし歯菌はほとんど人の口の中にいるような細菌ですが、口の中で増やさないようにすること、歯を作りにくいような生活習慣をすることで、十分予防ができる病気です。通常は痛みなどの症状はありませんが、進行すると痛みが出るだけでなく、歯の内部の神経にまで影響が及ぶと、弱えがたい痛みの原因になつたり、全身に細菌が回ってしまうこともあります。

大切な歯を守る正しい歯を心がけましょう。



家庭の医学

就寝前はとくに含入りに麻こう

むし歯や歯周病を予防するには、歯磨きをしたり歯みそが大切です。1日2回以上丁寧に磨いて、歯垢落としましょ。洗面所で立ったまま歯ぐくのクリーナーは歯ブラシで磨くに座る。テレビを見ながら工夫してみましょう。忙しくても、せめて1日1回は丁寧な歯みがきを心がけましょう。ことに就寝中は、唾液の分泌がないため、細菌が繁殖しやすくなるので、就寝前には、時間をかけて含入りに磨くことが重要です。



適切な歯ブラシを

様々な種類のものがありますが、歯の大きさや歯並びの状態、使いやすさに合わせて選びましょう。すこし小さめの方が、口の中のすみすみまでブラッシングしやすく、汚れも落としやすいと言われています。毛先が聞くと汚れの除去効率が落ちてしまします。歯ブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら、交換の時期。毎月日付を記めて交換し、きれいな歯をめざしましょう。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
		1 祝日	2 休日	3 休日	4 休日 連休の最終日	5 休日 七夕
6 火曜	7 水曜	8 木曜	9 金曜	10 土曜 締切営業日	11 日曜 入浴	12 月曜
13 月曜	14 火曜 月曜牛	15 水曜	16 木曜 大室	17 金曜	18 土曜	19 日曜
20 火曜 30日	21 水曜	22 木曜 大室	23 金曜	24 土曜	25 日曜	26 月曜
27 火曜	28 水曜	29 木曜	30 金曜		5 MAY 月 月 月 月 月 月 月	7 JUL 月 月 月 月 月 月 月
					1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

生きる上で必要な水分

私たちのからだは、体重の約60%を水分(体液)が占めています。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液、細胞の中などにある水分で、1日の出入り量は2.5Lにもなります。からだの水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2Lの水分補給が必要です。水分は体内でさまざまな役割があり、体温調節や筋肉を動かす働きをするほか血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に排出など重要な役割を担っています。

運動をすると筋肉で大量の熱が発生します。その熱がからだの内部に溜まると、内臓機能を低下させてしまうので、汗をかいて、内部の熱を外に放散しながらからだを元の状態に戻そうとします。

さらに、暑いときは大量の汗をかきます。水分が不足すると、運動能力にも影響します。したがって、運動の能力(パフォーマンス)を持続させるためにも、汗で失った水分の補給がとても重要になります。



家庭の医学

体温不調はからだの湯き?

汗をかいり、水分補給が少しでも不足すると、体温が高まり体温に変化がみられます。なかで最もひどい、熱死などの症候群が発生すると、体温調節の可塑性がなく、体温の変化の場合は水分補給で回復することが多いのですが、回復しなければすぐに医療機関にかかりましょう。

「脱水症」は夏に多く発症していますが、

皮膚や呼吸器から常に水分

が失われており、その量は成人では1日約1L

です。冬はエアコンなどの暖房器具の使用で室内

の温度が下がるため、知らないうちに体内

の水分が不足していることがあります。

脱水症と熱中症の違い

認知している人も多いのですが、脱水症と熱中症は違います。

脱水症の症状をひと言で言えば体温不調です。夏バテや二日酔いもからだの湯きが原因にあることが多いのです。

【まさか湯きで起こる脱水症の一つが熱中症】

で、脱水症と同様の不調がみられます。通常体温

が38~40℃くらいまで上昇することです。熱中症の対策は、まずは水を飲むことです。そして所持

を含んだ水分を十分に補給することです。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
6 JUN 火 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 AUG 木 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 29 30 31			1 火 木 8	2 水 金 9	3 木 土 10
4 火 5 水 6 木 7 金 8 土 9 日 10 月曜	11 火 12 水 13 木 14 金 15 土 16 日 17 月曜	18 火 19 水 20 木 21 金 22 土 23 日 24 月曜	25 火 26 水 27 木 28 金 29 土 30 日 31 火			

8

2021
令和3年
AUG

コレステロールについて正しい知識を

コレステロールは脂肪のひとつ

コレステロールは脂質の一種で、食品中に含まれるため食事によって摂取するものと、体内で作られるものがあります。細胞膜の主要な構成成分であり、脳や肝臓、神経組織などに多く含まれています。また、性ホルモン、副腎皮質ホルモンなどのステロイドホルモン、胆汁酸、ビタミンDの原料となり、生命維持に欠かせない重要な物質です。私たちはコレステロールを食品から日常的に摂取しており、体内的コレステロールの量は人間のからだが一定の状態を保とうとする機能によって常に安定していますが、何らかの原因によって血液中のコレステロールの量が増加すると生活習慣病や動脈硬化が起こり、様々な病気の原因となります。

善玉・悪玉という名前で誤解されがちなコレステロールですが、高さぎでも低すぎてもからだに悪影響があります。健康診断などで、自分の値を把握し、からだの状態に合わせた食生活や生活習慣を心がけましょう。



家庭の医学

BMI値を目安に

脂質異常症の改善には、必要なエネルギー量以上の運動を抑え、適正体重を維持することが大切です。適正体重は、体质指数(BMI)で評価します。

体重(kg) + 身長(m) + 身長(m) = BMI

例) 身長165cm、体重70kgの場合
 $70 + 1.65 + 1.65 = 25.71$ →BMI指標は約25.7

BMI値	判定
18.0未満	低体重(痩せ型)
18.5~25未満	普通体重
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)



BMIは(日本肥満学会の基準)

日本肥満学会では、BMI22を適正体重(標準体重)とし、統計的に最も危険に近く、体重をとれています。25以上を肥満、18未満を低体重と判断しています。BMIを標準として、25以上の方は、適正エネルギー量と栄養素バランスを守って減量するようにしましょう。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 火曜	2 水曜	3 木曜	4 金曜	5 土曜	6 日曜	7 日曜
8 火曜	9 水曜	10 木曜	11 金曜	12 土曜	13 日曜	14 日曜
15 水曜	16 木曜	17 金曜	18 土曜	19 日曜	20 月曜	21 火曜
22 火曜	23 水曜	24 木曜	25 金曜	26 土曜	27 日曜	28 月曜
29 火曜	30 水曜	31 木曜				
				7 JUL	9 SEP	
1	2	3		1 2 3	1 2 3 4	
4	5	6	7	8 9 10	5 6 7 8 9 10 11	
11	12	13	14	15 16 17	12 13 14 15 16 17 18	
18	19	20	21	22 23 24	19 20 21 22 23 24 25	
25	26	27	28	29 30	26 27 28 29 30	26 27 28 29 30

9

2021
令和3年
SEP

肩の痛みにご注意!

「四十肩・五十肩」とは?

ある日突然、急な肩の痛みに驚いたことはありませんか?40代~60代が多いとされる「四十肩・五十肩」は、腕が上がりにくくなるなど日常的にも支障をきたす辛い症状が一般的で、ほとんどが片側の肩のみに症状があらわれます。初期老化の症状として、半年から1年程で自然に治ると言われていますが、放置することで肩が動かなくななるなど後遺症が現れることがあります。

四十肩・五十肩とは、正式には「肩関節周囲炎」という疾患群のことです、原因は完全には明らかになっていませんが、加齢により血液循環が悪化したり、筋肉、腱などの性質の変化が起つたりすることで、肩の周辺組織が炎症を起こして腫れや痛みが生じる疾患です。最近では、生活環境の変化などで、30代で症状が出る方も増えているとも言われています。適切な対処で痛みを緩和し、早めに回復できるようにしましょう。肩の痛みの原因として石灰沈着性腱板炎、変形性肩関節症、腱板断裂などもあるので整形外科を受診してレントゲンやMRI検査を受けましょう。



家庭の医学

www.medicin.jp

四十肩・五十肩の病期

急性期(およそ2週間のうちから1ヶ月)

急性期には、無理して肩を動かさない。重い荷物を持ったり、運動をするなど、痛みをともなう動作は避けましょう。

慢性期(半年から1年)

肩替えや洗濯が上手くできないなど、日常生活に支障が出る期間。慢性期は半年から1年続くこともあります。痛みを感じない程度の適度なストレッチも効果です。しかし、痛みが減ったからと言って無理をすると、痛みがぶり返すことがあります。

回復期

肩の痛みが改善し、少しずつ腕が動かせるようになる大切な期間。痛みはほとんどありません。しかし、人によってはこの時期になんでも「肩の動きが非常に重い」ということもあります。適度なストレッチなどで、徐々に肩を動かしていきましょう。

アイロン体操



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
			1 火 祝日	2 水	3 木	4 金
5 火	6 水	7 木 祝日	8 金	9 土 祝日	10 日 祝日	11 日
12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 日
19 火	20 水 秋分の日	21 木 中秋の月	22 金 大室	23 土 中秋の月	24 日 大室	25 日
26 火	27 水 行方	28 木 火	29 金 祝日	30 土 火	8 AUG 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 OCT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

10

2021
令和3年
OCT

あなたの目は大丈夫?

ドライアイってなに?

最近、よく目が疲れる…と思いませんか?それはドライアイの可能性があるかもしれません。

ブルーライトを発生するパソコンやテレビ、携帯電話の画面などを見続ける生活習慣により、知らず知らずのうちに目を使ってしまう。その結果、目が疲れやすい、あるいは何となく目に不快を感じてしまう。こうした疲れ目の原因として最近注目されているのが目の乾き、ドライアイです。

ドライアイは、涙の量が足りなくなったり、涙の成分が変化したりする病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。ドライアイになると「目が乾燥する」と感じるようになりますが、実は患者さんの多くが「目の疲れ」や「目の不快感」を訴えているのです。このほかにもドライアイにはいろいろな症状がみられます。ドライアイが進行すると、視力低下や痛み、角膜上皮剥離(角膜が乾燥してはがれる病気)を発症してしまうこともあります。



家庭の医学

www.medic.jp

ドライアイの症状例

当てはまる項目が3つ以上ある場合はドライアイの可能性があります。

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 白っぽい感覚にが出る
- 目がコロコロする
- わけもなく涙がいる
- モノがぼんやり見える
- 目が乾いた感じがする
- 光をあおしく感じる

身近なところから対策を

周囲の環境によって、涙が蒸発しやすくなり、目が乾燥やすくなることがあります。特に、パソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用状況は、ドライアイの症状を悪化させるのに効果的です。

パソコンは画面を見下さず位置に

上を見る・自然なまごとにがまぐらく見まく、それだけ涙の蒸発を早く防ぎます。パソコンのディスプレイは机のすぐ下のまづらう。ブルーライトをカットしましょう。

寝顔の風や湿度などをチェック!

風が寝顔のまわりをたると、すぐに乾燥してしまいます。エアコンの風を吹き避けましょう。

保湿して目を守ります

瞼の内面を拭きとどけて、しきたり保湿する(瞼の内面に水を注入する)ようにしましょう。

これまでに目を休ませる

目を使はず作業で休憩(休憩時間:10分)を取るのもいい方法です。



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
9 SEP 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 NOV 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30				1 火 朝鮮語	2 水
3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日 朝鮮語	9 月
10 火	11 水 <small>スポーツ日</small>	12 木	13 金	14 土 朝鮮語 朝鮮語	15 日	16 月
17 火	18 水 <small>大正 十二年</small>	19 木	20 金 <small>大正 一二年</small>	21 土	22 日	23 月 <small>大正 一二年</small>
24 火	25 水 <small>火曜</small>	26 木	27 金 <small>火曜</small>	28 土	29 日 <small>火曜</small>	30 月 <small>火曜</small>
31 火						

12

2021
令和3年
DEC

お酒と上手に付き合おう

「酔いつりってなに?」

アルコールを1%以上含む飲料は「お酒」と定義されています。お酒は飲み方次第で薬にも毒になります。適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、過多になるとからだに様々な悪影響を与え毒になります。飲み方に気をつけなければいけません。

お酒を飲むとアルコールは胃で約20%、小腸で約80%吸収されて血液に溶け込み、肝臓に運ばれます。肝臓でアルコールの分解が始まりますが、すぐには分解できなかったため、大部分のアルコールは心臓、脳や全身に運ばれます。アルコールが脳に到達すると脳を痺痺させ、酔った状態を作ります。これが「酔う」ということです。

お酒は、飲めば飲むほど強くなるわけではありません。アルコールを分解する能力は人によって違います。飲めない人に無理やり飲ませること、飲めないのに無理して飲むことはやめましょう。その日の体調に合わせて、適量を楽しむことが大切です。



家庭の医学

正しい飲酒を

- 空腹で飲まない
- 過度な飲酒を控る
- 休肝日をつくる
- 過度な酒は割って飲む
- 酒種は種類を控える

迷わず救急車を

飲酒の場ではお互いが酔っているため、適切な判断が出来ないこともあります。「迷ひや迷はずればよくなるだろう」とことを大げさにしたりなど重要な気持ちが守れなくなってしまします。

- いびきをかいて、つづつも反応がない。
- 体温が下がって全身が冷たい。
- 脣色が黒く、トロとして、名前を呼んでも反応がない。
- 呼吸が異常に早く多いまたは異常にゆっくりと静かにしている。

「飲酒運転を絶対にしない、させない」

飲酒の場ではお互いが酔っているため、適切な判断が出来ないこともあります。「迷ひや迷はずればよくなるだろう」とことを大げさにしたりなど重要な気持ちが守れなくなってしまします。

飲酒運転による悲惨な交通事故は後悔できません。

飲酒運転は極めて危険な犯罪です。

運転者だけでなく、お酒を提供した人や、

お酒を勧めた人など道路交通法の罰則の対象になります。

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
11 NOV 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 JAN.2022 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		1 月曜日付けの連続	2 火曜	3 水曜	4 木曜
5 祝日	6 火曜	7 水曜 大寒	8 木曜 小雪	9 金曜	10 土曜	11 日曜
12 火曜	13 水曜	14 木曜	15 金曜 お祭り	16 土曜	17 日曜	18 火曜
19 水曜	20 木曜	21 金曜	22 土曜 年始	23 日曜	24 火曜	25 水曜 クリスマス
26 火曜	27 水曜	28 木曜 12月最終日	29 金曜	30 土曜	31 日曜 年始	

