

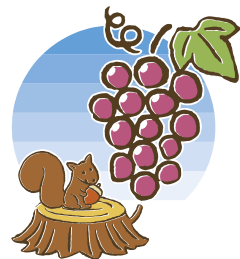
忠類診療所 院内新聞 令和6年9月号

「今日も 健康 に ありがとう」

〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地 | 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



今月のお知らせ

こんにちは。ようやくさわやかな秋になりました。幸い、今年の夏は、昨年ほど暑くはならなかったため、熱中症や夏バテなど、体調をくずす方が少なかったため、本当に良かったです。

9月から週1回（毎週火曜日午後1時半～3時 ふれあいセンター福寿にて）の「いきいき百歳体操」を再開します（7～8月は熱中症予防のためにいきいき百歳体操の実施を控えておりました）。50歳を過ぎると足腰の衰えは急速に進んでしまいますので、丈夫な足腰を維持するために、無理のない範囲で行う、こまめな筋トレはぜひとも必要です。いきいき百歳体操は、誰でもできる、簡単な筋トレをゆっくりと時間をかけて行いますので、100歳になっても安全に行うことができます。今、老若男女問わず、筋トレブームが起っています。無理のない筋トレのメリットは多くあります。筋トレを行うと、若返りホルモンが筋肉より分泌されて、体がどんどん若返ります。精神的にもストレスに強くなります。筋トレは毎日行う必要がないことも良いことです。週2日、1日10分程度行うだけでも効果はあると思います。

9月21日（土）午後2時から忠類コミュニティセンターにて『忠類診療所 健康講座「満100歳 健康賢者から学ぶ 健康長寿のヒケツ」』を行います。この中で、満100歳の健康賢者のご婦人は、日常生活の中でのスキマ時間に、ちょこちょこ「かかと落とし」や「スクワット」を行っています。また、筋肉を維持するための蛋白質を食事でしっかり摂取しています。そして、いつも笑顔で、好きな仕事を続けるという生きがいを持っています。多くの人は、「高齢になると、年だから好きなことができなくなるのは仕方がない」と思っているようですが、中高年からの心がけ次第で、人はいつまでも若々しい状態を維持できる可能性があることをこの健康賢者の方が教えてくれています。健康講座当日は、皆様ご自身の健康について、より良い希望と展望をできるだけ持てるようなお話をしたいと思っています。よろしく願い申し上げます。

所長 潮田 英

いきいき
健康情報

1日1回、簡単にできる健康チェック

毎日やっていただきたい『体調チェック』と『見つけたら注意しなければいけない症状』をご紹介します。ぜひ参考にしてください。1日1回ご自身の体調をチェックしてみてください。

手のひらを見る

指の付け根の部分に赤みがないか確認し、もし強い赤みがある場合は「肝硬変症」「慢性肝炎」の可能性があります。また、ブツブツの膿疱ができている場合は「掌蹠膿疱症」という病気の恐れもあります。

首をさわる

のどの両側にある甲状腺が腫れている場合は「甲状腺機能亢進症（バセドウ病）」の可能性があります。

体表を見る

体表にポツンと血色の点があり、それを起点として筋状の毛細血管が周りを取り巻くような模様があった場合、「肝機能障害」が進行している恐れもあるためすぐに医師に相談しましょう。

顔色を見る

顔色が青白ければ「貧血」、黄色が強ければ「黄疸」、赤い場合は「多血症」の疑いがあります。多血症になってしまうと、脳や心臓など命に関わる病気に発展してしまう危険も。

爪を見る

爪が白く変色しているようなら、慢性の「腎臓病」や「糖尿病」の疑い。また、爪のはがれ、ひび割れは「悪性貧血」も考えられます。

白目を確認

白目が黄色く、体表や尿までも黄色い場合は「肝機能障害」も考えられます。

唇をめくる

歯ぐきや口の中の粘膜が黒っぽくなっていたら、副腎皮質障害の「アジソン病」の恐れも。この病気は、元気があかない、痩せてきたなどの症状も伴います。

