

滝田医院ニュース 第38号

〒022-0001 大船渡市末崎町字平林75-1 滝田医院 電話0192-29-3108
内科(循環器、呼吸器、消化器)

院長 滝田有(たきた たもつ):医学博士・日本内科学会認定総合内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医

- 12月の臨時休診日は8日(土)です。年末年始は12月29日(土)から1月4日(金)まで休診します。
- 予約患者さんなら臨時休診を覚えなくとも大丈夫。予約日が休診になった場合はこちらから連絡します。
- 「気仙新聞」第12号で「明日に向かって頑張っている気仙人」として滝田医師が取り上げられました。数に限りはありますが院内待合室に置いています。ご自由にお持ち帰りください。市役所や合庁にも置いてあります。



「行ってみたら休
みだった滝田医
院」と言わせないため
の必需品がケータイサイ
トです。こまめに更新し
ていきますので一発で休診
日がわかります。登録料
などは一切かかりませ
ん。上のバーコードを読
み取ればサイトに行けま
す。

病院に来る前に。冬にあなたがやるべきこと

咳が出る人：寒くなる

とこの訴えは非常に増えます。特に仮設住宅にお住まいだと、隣のお宅に迷惑がかかるので「この咳を何とかしてほしい!」というご希望が多いです。病院に来る前に①**まずタバコをやめてください。**特に仮設のように狭いところでは家族が喫う煙も影響があります。どんな良い薬を使ってもタバコを続ける限り咳は治まりません。また②**鼻をよくかんで下さい。**特に「痰が多く出る」という訴えの多くは肺や気管支の病気からでる痰ではなくて、鼻水鼻汁を気管に飲み込んだり自然に落ちて行ったりした「なれの果て」であることがほとんどです。特に子供さんの場合は鼻と喉、気管の位置関係が鼻水が落ちやすい構造になっているので、寝るときの咳が多いときは、寝る前に鼻水をかむだけでかなり防げるはず。③**室内に湿り気を持たせるのも大事です。**エアコンにしてもストーブにしても暖房器具は室内から湿気を奪います。洗濯物を室内に干したり、水を張ったバケツなどを屋内に置いたりする工夫が必要です。お金に余裕があれば加湿器を買ってください。

体がかゆい人：体

をかゆがる人、特に寒い冬に痒みがひどい人の大部分は乾燥肌です。暖めすぎないことと、体を乾燥させないことが大事です。具体的には次の通りです。①**電気毛布をやめましょう。**一晩電気毛布に入りっぱなしでかゆいと言っはいいけません。寒さに対抗するには湯たんぽのほうが良いですよ。②**入浴の時、体をゴシゴシ洗わない。**乾燥肌に湿り気を持たせるために入浴は良いと考える方は多いと思いますが実は逆です。入浴で体が温まりすぎるとよくないですし、何よりも痒いところを洗ってしまうのも良くないのです。もともと乾燥肌は皮膚表面のうっすらとしたバリア(水分や脂分)が剥がれてしまい外からの刺激を受けやすくなって湿疹や痒みが出来てしまうのです。ゴシゴシ洗うことによってこれら水分や脂分が完全に無くなってしまい痒みは悪化します。思い出してみてください。津波の後しばらく風呂に入れませんでしたが。その割に例年冬に痒みで苦しんでいたあなたはあの時、痒みはさほど感じなかったのではないですか?脂分がバリアになってあなたを外からの刺激から守ってくれていたのです。

目次:

冬の備え:咳が出る患者さん、体がかゆくなる患者さん。病院に来る前にやるべきことがありますよ!



活動量計のすすめ
ウォーキングしてもさっぱり痩せない人、必読!

毎日新聞の取材受ける。
12月中旬に掲載予定。

●<http://takita.webmipr.jp/>

●保険診療は必ず診察が必要です。これは法律で決まっています。毎回薬だけでは困りま



質の高いウォーキングとは？ テルモの「活動量計」

最近ではケータイにも万歩計が付くようになりました。そのため診察室で「私は毎日歩いている。5千歩は超えている」などと言ってくれる人もいます。確かに、歩くことは健康維持のために大事なことですし、健康寿命を延ばすことにも有効です。しかし重要なことは如何に多く歩くか（歩行の量、つまり歩数）のみならず、どのような歩き方をするか（歩行の質、つまり歩く方法）なのです。背筋を伸ばし、両手を振って、大腿に歩く。足は踵から着地する。それが中くらい以上の強さとなって脂肪を燃やすのに有用です。質の

高い歩行はうっすらと汗をかき軽く心拍数が上がる状態です。汗を大量に掻いて脱水状態で一時的に体重を減らすのは良い方法ではありません。適宜水分補給をしながら、寒くない程度の動きやすい格好で歩行しましょう。

普通の万歩計ではこのような歩行の質までは判定できません。それを判定して計測するのにお勧めの万歩計があります。テルモ社か

ら発売している「活動量計」を使うことがその一つです。普通の歩数はカウントしますが、その中でどのくらいの時間、質の高い歩行ができたか、そしてそれがどのくらいのカロリーを消費したかも計算してくれます。動き回ることで健康に意味のある運動とは違うことを教えてくれます。質の良い歩行をした時間が設定した時間を超えれば「バンザイマーク」も表示されます。（初期設定は30分になっています。）

3500円前後で薬局などで購入できます。ちなみに当院では全職員に配布して使ってもらうことにしました。もちろん、滝田も愛用しています。お試しください。滝田の場合は「質の高い歩き」（「速歩」と表示されます。）は日常生活では一切記録されません。そこで質の高い歩行をすべく寒い戸外に繰り出します。万歩計での歩数はあくまで参考値なのです。「何万歩も歩いたけれど全然やせない」や「仕事で歩くからウォーキングはやる必要はない」というのは嘘だという事がよくわかりますね。



痩せるため ゆっくり良く噛んで食べる

ゆっくり良く噛んで食べると、人間の満腹中枢は満足し結果的に食べる量は少なくて済みます。胃腸への負担も減ります。年に見合った食事をしましょう。

毎日新聞の取材を受ける

11月某日、当院に新聞記者とカメラマンが来ました。患者さんには診察室や待合室でインタビューや写真撮影にご協力いただきました。実は記者さんは久野（くの）さんという方で毎日新聞東京本社の科学部に所属されています。被災直後の昨年4月以降十数回にわたって気仙に入り、取材活動をなさっています。私のことも取材の中で聞いたようで今年の2月に初めてお会いしました。被災地に向かう真摯な態度に感銘を受け、私

もその後数回の取材に協力しました。このたび12月中旬に毎日新聞紙上に記事として掲載されることになりました。取材の協力くださった皆様に感謝します。被災地の報道が日毎にどんどん減っているのを実感します。私のような者のことでも国民の注意をひけば復興の一助になると思います。久野さんには良い記事を書いていただくことを期待します。当紙「滝田医院ニュース」も久野さんには毎号読んでもらっています。



細浦駅ホームにて
カメラマン撮影風景
(本写真は久野記者撮影)