

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

年始を健康に過ごすために

新年が始まりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。



年末年始は、親族や友人で集まり、様々なイベントが楽しめます。その一方で普段と同じような生活リズムを維持することが難しく、食べ過ぎや運動不足が重なり、体重が増えやすい時期でもありません。過度な体重増加は、血糖値や血圧などを上げ、生活習慣病につながります。この時期を健康に乗り切るための対策を考えていきましょう。

① 食事について

正月によく食べるものとはいえ、おせち料理やお餅です。おせ

ち料理は伝統食であり、保存食です。味が濃く仕上げてあり、塩分や糖分の摂取量増加につながります。食事の初めには、野菜料理などを口にして、食物繊維を摂取することで、糖の吸収を穏やかにしましょう。

また、お餅は市販の切り餅一切れ(約50g)で120kcalあります。これを2個食べると、ご飯しかり1膳(150g)と同じカロリーになってしまいます。1食2個までが適量でしょう。また、食べ方も重要です。ぜんざいなどの甘い味付けを避け、野菜たっぷりのお雑煮やのり巻き、大根おろしなどがお勧めです。

② 運動について

年末年始は一步も外に出ない日

があるかもしれません。食事が同じでも、消費エネルギーが少なくなるだけで、簡単に体重が増えてしまいます。食後の高血糖を抑え、体重を増えにくくするのに効果的なのが、食後の運動です。ずっと家にいることがないよう、初詣やウォーキングに行くなど食後に外出する時間を決めておくとういでしょう。寒くて外に出たくない人には、家の中の掃除がお勧めです。

例えば体重が55kgの人が掃除をした場合の消費カロリーは

- ・掃除機をかける(10分) … 31 kcal
 - ・床や浴槽、家具などを磨く(20分) … 67 kcal
 - ・部屋を片付ける(15分) … 69 kcal
 - ・窓を拭く(15分) … 46 kcal
- 右記のとおり4種類の掃除を行った場合、所要時間が1時間で、消費カロリーは213kcalです。これは約30分のジョギングに相当する消費カロリーになります。

年末から年始にかけて忘年会や新年会などのイベントが続くことがあります。暴飲暴食など、体の負担になる生活はできるだけ避け、この時期を健康に過ごせるようにしましょう。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病者に限りです) 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

1・2月の担当医

2月		1月	
1日(水)	中田宗彦(中田医院)	1日(水)	中田宗彦(中田医院)
2日(木)	近藤史郎(近藤医院)	2日(木)	近藤史郎(近藤医院)
3日(金)	阿部親司(阿部医院)	3日(金)	阿部親司(阿部医院)
5日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)	5日(日)	奥村昇司(おくむらクリニック)
12日(日)	大林秀成(萩原北醫院)	12日(日)	大林秀成(萩原北醫院)
13日(月)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)	13日(月)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
19日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	19日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
26日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)	26日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
2日(日)	近藤史郎(近藤医院)	2日(日)	近藤史郎(近藤医院)
9日(日)	今井直人(花田医院)	9日(日)	今井直人(花田医院)
11日(火)	中田宗彦(中田医院)	11日(火)	中田宗彦(中田医院)
16日(日)	阿部親司(阿部医院)	16日(日)	阿部親司(阿部医院)
23日(日)	小林源博(こばやし整形外科)	23日(日)	小林源博(こばやし整形外科)
24日(月)	近藤史郎(近藤医院)	24日(月)	近藤史郎(近藤医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は風しんの抗体検査を受けましょう

風しんを発症すると、主な症状として発疹が現れます。その他の症状には発熱



やリンパ節の腫れ、軽い咳、関節痛などがあり、大人が風しんに罹患すると、症状が重くなる可能性があります。また妊婦が感染すると赤ちゃんが先天性風しん症候群に

なる可能性があります。

昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。そのためその世代の男性を対象に、風しんの抗体検査と予防接種（注）費用を助成する事業が、今年度から令和3年度まで実施されます。

今年度は昭和47年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性を対象に、無料で抗体検査が受けられるクーポン券を4月に郵送しました。クーポン券の有効期限は3月末まで

となっていますので、まだ検査がお済みでない人は、ぜひこの機会に抗体検査を受けていただきますようお願いいたします。

（注）予防接種は検査の結果抗体が低いと判定された人が対象です。

休日診療所の適正利用について

市立休日診療所では、日曜日、祝日及び年末年始において市民の急病患者に応急的な医療を提供しています。

「平日は仕事（学校）が休めない」「3カ月前から調子が良くない」

「普段通院でもらっている薬がほしい」などの受診はご遠慮ください。

体の調子が良くないと感じたときは、かかりつけの医師に診てもらおうと心掛けましょう。

急に具合が悪くなり、かかりつけの医師に診てもらえないときは、事前に電話（☎24・1200）をから保険証等をご持参の上ご利用ください。



from doctor フロム・ドクター

風邪症状を引き起こす原因の90%前後はウイルスです。普通の風邪（＝感冒）とインフルエンザの違いは、感染力や症状の強さなどで、原因がウイルスであることには変わりありません。インフルエンザは流行すれば社会に大きな影響を与えるためにワクチンや抗ウイルス薬が開発されています。この開発にかかる費用は莫大ですが、社会的要求もあり、採算が取れるとして企業も開発に力を入れていきます。そのほかの風邪ウイルスは100種以上ありますが、症状も軽いことが多く採算が取れないのでワクチン開発は遅れています。また、ウイルスは年々変化（変異）するのでワクチンの効果にも限りがあることも開発困難な原因となっています。

誰かを思う 誰かを救う。はたちの献血

令和2年1月1日〜2月29日は「はたちの献血」キャンペーン

風邪に効く薬

染して、肺炎や、膿を持った咽頭喉頭炎などを発症している場合で、原因菌に効果のある抗生物質が選択されなければなりません。

インフルエンザをはじめとする風邪ウイルスは様々な症状を引き起こします。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、頭痛、筋肉痛、関節痛、胃腸症状、発熱などです。治療はこれらの症状を抑えて体力の回復を待つことにあります。風邪薬は早期に使用することが病状を進行させないためにも重要です。

市販の総合感冒薬は、鎮痛解熱剤、抗ヒスタミン剤、鎮咳剤、去痰剤、中枢神経興奮薬などを組み合わせ、効果と副作用の軽減を考えて製造されています。市販薬の一回量は医療機関で処方される各症状に合わせた処方量とほぼ同量です。病院の薬の方がよく効くということはありません。市販薬は、緑内障や前立腺肥大症、呼吸器疾患などの持病も考慮に入れて、症状にあった薬を選択することが大切です。また、インフルエンザでは使用を控えるければならない消炎鎮痛剤もあるので、購入時に薬剤師とよく相談しましょう。

風邪症状は通常一週間程度でウイルスに対抗する免疫力が出来て収まってくるものです。しかし風邪に打ち勝つためにも、また風邪をひかないためにも、日ごろ、栄養休養に十分配慮し、まず口腔内を清潔に保ち、手洗い、うがい、マスク、などの風邪対策を心がけましょう。

下呂市立金山病院顧問 古田智彦