

いちょうの会

発行元 医療法人明徳会(財団) 総合新川橋病院 糖尿病代謝内科 いちょうの会 発行責任者鈴木 孝典 編集 いちょうの会事務局

発行元住所 〒210-0013 神奈川県川崎市川崎区新川通1番15号 電話 [代表]044-222-2111

ホームページ <http://www.shinkawabashi.or.jp> ご意見・お問合せメール info@shinkawabashi.or.jp

インフルエンザワクチンのご案内

インフルエンザワクチン接種の季節になりました。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染後 1~5 日の潜伏期間を経て、38 度以上の高熱や筋肉痛などの症状が急激に全身症状に現れる病気です。

当院でもインフルエンザワクチンの予防接種を行っています。

【川崎市高齢者インフルエンザ予防接種】

★川崎市民で接種日に満 65 歳以上の方
★60 歳以上で心・腎・呼吸器の疾患を有する方
上記の方は 2300 円【税込】で接種できます。(上記の 2300 円【税込】で接種できるのは平成 30 年 1 月 31 日まで期間中 1 回のみ適用) その他の方は、4000 円【税込】で接種となります。

当院での接種は、ワクチンが無くなり次第終了となっておりますので、ご希望の方は糖尿病代謝内科受付にお声をかけてください。診察当日の接種も可能です。

日本では 11 月下旬から 12 月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1 月~3 月にピークを迎えます。

ワクチン接種後、2 週間目から 5 か月間ほど効果が持続すると言われています。ワクチンの効果が出るまで時間が必要です。ワクチン接種は流行る前に済ませることが重要です。まだ接種がお済みでない方は、早めに済ませることをお勧めします。



乾燥肌とその対策

秋から増える乾燥肌

秋が深まると、湿度が低下し空気も乾燥してきます。室内の暖房により外気のみならず室内も乾燥してきます。この季節は、腰や膝から下の肌がカサカサして潤いがなくなってくるを感じる方も多いと思います。

年齢とともに乾燥肌になりやすい?

皮膚の表面にある角質層の水分が減少すると肌が乾燥します。寒くなると汗をかかなくなるので角質層の水分の蓄えが減少します。また、角質層の細胞にあるアミノ酸などの天然保湿因子や水分を蓄える役割をしているセラミドなどの脂質は年齢とともに徐々に減少してきます。そのため秋から冬の季節に、特に年齢を重ねた多くの方が肌の乾燥を自覚しやすくなります。

乾燥を防ぐ保湿対策

肌が乾燥するとかゆくなり、ひっかくと湿疹になることがありますので早めの保湿ケアが必要です。できれば朝晩とも保湿クリームを、乾燥しているところだけでなく広めにぬりましょう。

～ 生活上の注意点として ～

- ① 温度の高い湯船に長くつかり過ぎない。
- ② 石けんでゴシゴシ洗いすぎは避ける。
- ③ 室内を暖房し過ぎないように気を付け加湿器なども一緒に使う。
気になる肌の乾燥やかゆみがある時は、かかりつけの皮膚科で相談してください。

日本医師会 健康ふらざより

忙しい時こそ、ウォーキング!!

今年も残り1ヶ月。

年末にかけて何かと忙しくない、運動する時間もなかなか作れなくなるのでは？

そんな時は、ウォーキング！生活の中で当たり前のように行っている動きでもあり、少し動き方や速さなどを変えるだけで負荷調節ができる優れた運動です。

北風にも負けず、背筋を伸ばし、軽々と歩いてみませんか？



1. 基本姿勢：背筋を伸ばして、まっすぐに立つ。
2. 目線：10～15m先を見るつもりで。
3. 頭：あごを引いて頭はまっすぐ。
4. 背筋：肩の力を抜いてリラックス。ぴんと背筋を伸ばす感じ。腰の位置が上下に揺れないように。
5. 腕：ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かすようなイメージで前後に大きくリズミカルに振る。
6. 膝はできるだけ曲げないで腰から前に運ぶ感覚。

かかとから着地

指の間を広げて地面をつかむ
ようなイメージ

つま先で蹴り出すように

早歩きは中強度の運動にあたります。速さとしては、分速100～150mと言われています。速さだとわかりにくいようであれば、歩幅から1分間の歩数を計算し、実行してみるとわかりやすいかもしれません。1日10分から始め、最終的には20分を目指にしましょう。

体重毎の消費カロリー（1時間）

	50kg	60kg	70kg	80kg
家の中での歩行	105kcal	126kcal	147kcal	168kcal
散歩 通常歩行	158kcal	189kcal	221kcal	252kcal
早歩き	210kcal	252kcal	294kcal	336kcal

★歩幅の出し方

$$\text{歩幅(cm)} = \text{身長(cm)} - 100(\text{cm})$$

★歩数の出し方

$$\text{歩数(歩)} = 10000 \sim 15000 \text{cm} \div \text{歩幅(分速)}$$

*体調に合わせて、無理せず行いましょう。