

緑の屋根の時計台



第4号 平成18年5月20日発行

運動はエネルギー代謝を高め筋肉や骨を強くし、プロポーションを良くします。また、筋肉が増えると熱産生の良い体になります。体脂肪の減少にもつながります。さらに、体を動かすことで交感神経の緊張状態が保たれて、体脂肪が燃えやすくなり効率よく脂肪を減らすことができます。運動は食事療法の泣き所を補ってくれるのです。運動療法は、歩く、自転車エルゴメーター（自転車こぎ）、

プールの中で歩く水中歩行などの「有酸素運動」を適宜組み合わせ、継続して行います。ダブル体操は場所をとらず手軽にでき、お勧めしたい運動のひとつです。運動の回数や強度は、どれくらいを目安にすればいいのでしょうか？一回に三十分以上、週に三〜六回、週に計三時間以上を目指してください。運動の強さは血圧も脈拍もそれほど上がらない程度が望ましく、たとえば、運動中

めざそう!!健康的でスリムなカラダ

第二号、第三号と肥満についてのお話をしてきました。第二号では肥満がもたらすさまざまな弊害のお話、第三号では食事療法の説明をしました。食事療法と「三位一体」の関係にある治療法として運動療法と行動療法があります。この二つの治療法はどれひとつ欠けても長期的な減量効果が期待できないことは前号でご紹介したとおりです。そこで、今回は運動療法と行動療法についてご説明します。食事療法だけで減量すると体脂肪が減らず筋肉や骨が減ってしまうことがあり効果的な減量とはいえません。なので、運動療法と行動療法を有効に取り入れ、リバウンドしにくい体質づくりに努めましょう。



**肥満の
運動療法と行動療法
について**

肥満予防 ↓ 現代人の重要なテーマ

【第三話】

の適正な心拍数を百三十八から年齢の半分を引いた数で求める方法があります。食事療法だけでなく、歩行を加えた方がはるかに効果的なのは当然で、「一日一万歩以上」の歩行によって、肥満者に多く見られる、インスリンが働きにくい状態も改善することができます。

肥満につながる生活習慣・行動を正すのが行動療法です。まず問題となる習慣・行動を分析し、そう行動させる誘因は何かを明らかにしてから、誘因に対する肥満者の反応を改善するようにします。問題となる習慣や行動は、例えばストレス解消の「気晴らし食い」、家族の食べ残しをもったいないと口にする「残飯食い」、人の勧めを断りきれない「つきあい食い」、目の前の食物について手が出てしまう「衝動食い」など、思いあたる人が多いはずですが、無意識のうちに、こうした行動をとるので、行動療法ではまず「食



クリニックからのお知らせ!!

タバコがやめられない、そんなアナタも
禁煙外来

で健康なからだを取り戻せます!
タバコが値上げになる前の今がチャンス!!
この機会に一度受診されてみてはいかがでしょうか?

事日記」を書くことで、自分の食行動の異常を反省します。食事の開始・終了時間、食事内容を可能な限り詳しく、おおよそのエネルギー量、食事した場所、どんな状況で食事したかなどを、その日のうちに記録してもらいます。食行動をできる限り、客観的に評価し、問題の行動を改善するようにするわけです。毎日の体重の記録をグラフにし、どれだけ効果があったかを観察するのもいいのでしよう。肥満は生活習慣病であることを忘れずに、いつも前向きに、体質とライフスタイルの改善に取り組んでください。そうすれば必ず「健康的でスリム」という目標に到達できるはず

子どもとくすり



前回は引き続き、おくすりの話をします。

子どもの生活の中で、風邪薬、下痢止め、坐薬（ざやく）などのお薬は、どうしても縁がきれません。そして子どものことですから、なかなか飲んでくれなかったり、うまく坐薬を入れられなかったりしがちです。ここでは、上手なお薬の飲ませかた、坐薬の使いかたをお話しします。

■薬の飲ませかた

■乳児 水ぐすりはそのまま、粉ぐすりは少量の湯ざましで、おだんご状にして上あごにこすりつけ、その後、水、湯ざまし、ミルクなどを与えます。溶かすときは、一口で飲めるぐらいの量にします。1回分のミルクにまぜると、全部飲まなかったり、ミルクがらいになつたりするので、注意して下さい。

■幼児 水ぐすりも粉ぐすりも、なるべく他のものに溶かさないうで、そのまま与える習慣をつけましょう。乳児とは違い、味がすぐ分かりますので、「だまそう」と思ってもムダ。「お薬だから飲まなきゃいけない」ということが分かるよう、本人にくりかえし話して下さい。

- ・牛乳、ヨーグルト、アイスクリームなどの乳製品に混ぜると苦みがやわらぎます。
- ・スポーツドリンクやジュースにまぜると、苦みのひどくなる薬もあります。
- ・粉ぐすりは、水に溶かし砂糖で甘くして凍らせ、シャーベットにしてもよいでしょう。



■1日3回とは 習慣で、「毎食後30分程度」としてはいますが、必ずしもこだわる必要はありません。食後だとおなかがいっぱいで飲めなかったり、吐いたりする事があります。とくに乳児は、食前（ミルクの前）のほうがよく飲んでくれます。時間も「朝食の時、午後のおやつの時、寝る前」の3回でもかまいません（とくに保育園・幼稚園で飲めない場合）。

■坐薬の使いかた

坐薬（ざやく）も子どものお薬としてよく使います。熱さましのほかに、喘息の薬、抗生剤、けいれんの予防薬、排便促進剤などもあります。赤ちゃんはオムツかえの姿勢に、すこし大きい子は横向きにして、肛門に、坐薬のとがったほうから一気にさしこみます。すっと入る感じを確かめたら、指で肛門をそのまま押すようにしておくで、坐薬が戻ってきません。入りにくいようでしたら、坐薬にオリーブ油、ワセリン、水などをつけて、滑りをよくしてみてください。また、肛門がぴんと張っていた方が、入りやすいです。

■お薬の保管 坐薬—「冷所保存」と指示されたものは、冷蔵庫で。1年ほどを目安に、新しいものに交換してください。

頓服（とんぷく）—6か月程度をめぐに、保管しておいて結構です。

水ぐすり—混合してあると、長持ちしません。その場で使いきってください。

粉薬—水ぐすりより安定していますが、混合してあると、長持ちしない場合もあります。とくに粉の薬は、湿気に弱いので、密閉できる容器に、乾燥剤といっしょに保管してください。



医療機器のご案内

（このコーナーでは当院の医療機器をご案内してまいります）

今回は **24時間心電図記録装置** をご紹介します。通常ホルター心電図といわれるこの装置は、24時間連続して心電図を記録する検査装置です。通常の心電図検査ではごく短時間の検査となるため、一過性の異常の検出が困難な場合があります。そのため、一過性の異常や日常動作中に発生する異常を検出するために、このホルター心電図を利用します。検査中は、体に電極をつけますが入浴ができないだけで、それ以外は普段どおりの生活をしていただけます。装置は翌日に取り外し、結果は後日お知らせすることとなります。



江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>