

## ひとことコラム

いよいよ夏の到来です。暑いと冷たい飲み物や食べ物が欲しくなりますが、暴飲暴食により、胃腸を壊し、腹痛や下痢を起こしやすくなりますので要注意です。急性下痢は食事療法で90%が治療可能です。すなわち、油物・冷たいもの・アルコールを中止し、温かい飲み物(白湯、お茶、スープなど)、お粥で様子を見ることが良いです。漢方薬では五苓散(ごれいさん:吐き気、水溶性下痢に良い、二日酔いにも良い)、真武湯(しんぶとう:消化不良性下痢、冷え症、胃腸虚弱に おすすめ)が下痢に大変有効です。ちなみに私は旅行に行く時は、つい食べ過ぎたり、アルコールを飲んで下痢を起こすことがあるため、必ず五苓散を持参します。

医師 古川和美  
日本東洋医学会漢方専門医  
日本救急医学会救急科専門医  
内科、漢方外来、内視鏡検査



2020年6月より午後の外来診療時間が15:00～18:00に変更となりました。

【休診日】土曜午後、日曜日、祝祭日、年末年始  
ただし、急患は24時間受付いたします。時間外は電話連絡の上、ご来院ください。



発行: 医療法人恒和会 関口病院 編集: 医療法人恒和会 関口病院 広報委員会  
〒377-0008 群馬県渋川市渋川1693-12  
TEL: 0279-22-2378(代) FAX: 0279-23-1365  
URL: <http://kouwa-sekiguchi.com>

関口病院

検索



# 関口病院だより

(vol.2)

2020年 夏号

---contents---

特集 身体の変化を知ろう

関連施設のご紹介

菜の花 訪問看護ステーション  
居宅介護支援事業所 菜の花



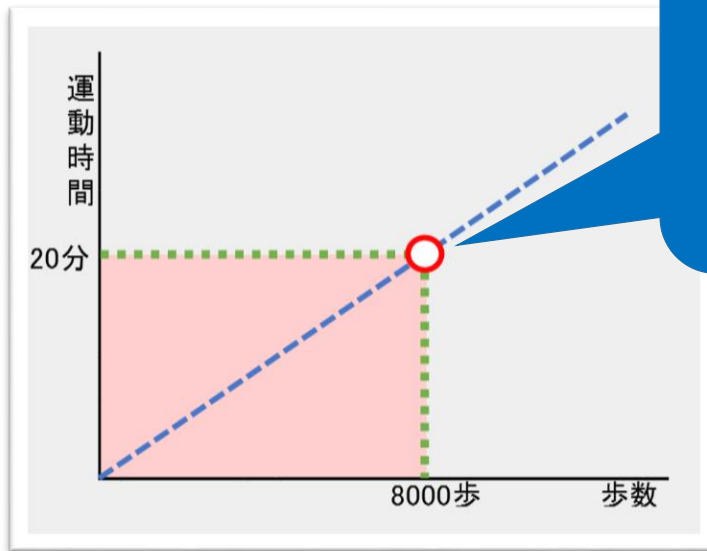


# 特集 身体の変化を知ろう！

皆様、暑いからと運動を避けていませんか？

「運動は健康に良い」とは分かっていても「暑くて運動なんて…」、「どのような運動を、どの程度行えばよいのか」様々なご意見が聞こえてきそうですね。

そこで！今回の特集は、『1年の1日平均の運動量から分かる、予防できる病気』をお伝えします。



1年の  
1日平均歩数が8000歩  
少し疲れるくらいの  
運動20分以上



※夏の運動は熱中症の危険性が高まります。無理のない範囲で行いましょう。  
※歩数はあくまでも目安です。痛みなどある方は無理をせず、医師にご相談下さい。

| 歩数     | 活動時間  | 予防できる病気や状態                        |                                                                                     | 症状                                                                                                                                                                                                                              |
|--------|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2000歩  | 0分    | 寝たきり                              |  | <div>重く深刻</div> <div></div> <div></div> <div>軽い</div> |
| 4000歩  | 5分    | うつ病                               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5000歩  | 7.5分  | 要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中               |  |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7000歩  | 15分   | がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 7500歩  | 17.5分 | 筋減少症、体力の低下                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 8000歩  | 20分   | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上) |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 9000歩  | 25分   | 高血圧(正常高値血圧)、高血糖                   |  |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 10000歩 | 30分   | メタボリックシンドローム(75歳未満)               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 12000歩 | 40分   | 肥満                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                 |

## 夏季の運動にあたっての注意点

- ✓ こまめな水分補給と塩分補給をしましょう
- ✓ 炎天下での運動は避けましょう
- ✓ 朝や夕など涼しい時間帯に行いましょう
- ✓ 首や手首、足首は出来るだけ露出しましょう



## 関連施設のご紹介

### 菜の花 訪問看護ステーション

2019年4月に開設した訪問看護ステーションです。各分野での経験豊富な看護師、理学療法士が在籍しております。お一人お一人の症状や生活スタイルに応じたサービスを提供し、利用者さまが安心して生き生きとした生活を送るお手伝いをさせていただきます。



緊急時は  
24時間対応します



### 居宅介護支援事業所 菜の花

住み慣れた自宅での生活を支援します！

2019年12月に開設した介護支援専門員(ケアマネジャー)がいる事業所です。

住み慣れた自宅で、安心して生活ができるよう介護保険サービス等の調整を行い、日常生活のお手伝いをします。病院からの退院の時にも、切れ目なく支援が継続できるよう連携を図っていきます。

介護保険のこと、自宅での介護のことなど、お気軽にご相談ください。



病院正面入り口にも  
チラシがあります

