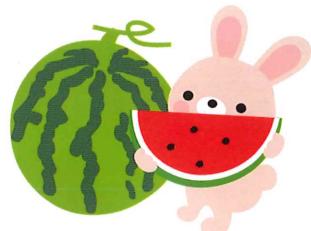




すまいる

Vol.12
夏号



発行 医療法人 喜多岡医院 2015 夏号 平成27年7月6日発行

院長通信

~院長のダイエット記~



院長 喜多岡雅典

～スロー筋トレ～

- ①うつ伏せで腕立て伏せの姿勢から肘について身体を直線に保つ。
30秒間この姿勢を維持する。
- ②四つん這いの状態から立て膝にして、左手と右足を伸ばした状態で
20秒間維持する。手足を変えて同様に行う。
- ③仰向けに寝て両足をまっすぐに伸ばした状態で直角から床すれすれまでゆっくり下ろして戻す。10回繰り返す。
- ④仰向けに寝た状態から膝を曲げて、腰を持ち上げる。30秒この状態を維持する。



この4つの軽い運動で、1ヶ月ほどで、体幹(腹筋や背筋・臀筋)がしっかりとてくるので身体が軽く感じられ、腰痛がなくなり、ダイエット効果が増強されます。運動習慣のない方は是非お試しあれ。

今年も暑い夏がやってきますね
夏と言えば、お祭りに花火などの
楽しいイベントがたくさんあります



島根から大阪に出てきて5年目…
今年は大阪のお祭りにたくさん
参加したいです！

事務 福間

スタッフ通信



夏休みのおしらせ

8/9(日)～8/17(月)
は休診日です
8/18(火)から
通常通りの診察です



あなたの健康のために

—MARS(マーズ)について—

MARSコロナウイルスが、韓国で蔓延しています。咳や高熱などで発病し、肺炎を起こして30人以上が亡くなり、200人程の感染者が報告されています。

中東での流行時は40%の死亡率と言われていましたが、韓国ではその半分以下のようです。2003年に大騒ぎとなったSARSコロナウイルスとよく似ていますが、MARSの方が感染力は弱く、またインフルエンザのように広く蔓延するものではないようです。ただし、感染経路は飛沫・接触感染で患者・感染者と2m以内で濃厚接触した場合に危険があります。韓国社会は濃厚接触が常で、日本に入って来ても大流行になるとは今のところ考えられないようです。

但し、感染している事を知らず満員電車に乘ったり、可能性を伏せて病院を受診したりすると、大流行となる可能性も心配されています。

中東や韓国で、MARSの可能性がある方と接触した場合は、

近くの病院を受診せず、大阪市保健所(感染症対策課)にまず電話(06-6647-0656)で連絡をして下さい。

感染から発病まで、2週間程度は潜伏期間がありますので、ご用心ください。
こまめな手洗いやうがい、マスクなどの咳エチケットは有効な予防方法です。

胃腸のお話

ピロリ菌と胃がんについて

胃がんの原因は、99%以上ピロリ菌の持続感染である事がわかってきました。

今後のピロリ菌対策は、大人と子どもに分けて考える必要があります。

☆大人の場合☆

内視鏡(胃カメラ)で胃がんがないことを確認した後、ピロリ除菌を行います。そして除菌確認検査をした後、1年後に胃内視鏡検査をうけましょう。その時点の胃の粘膜の萎縮状態を見た上で、以後の経過観察の間隔を決めます。除菌に成功すれば、かなり胃がんを減らせますが、完全に発がんを排除する事はできません。ピロリ菌は5歳までに感染しているので、過去の数十年の胃粘膜の障害を完全に取り戻す事はできないからです。

☆子どもの場合☆

未成年のうちにピロリ除菌をすればほぼ胃がんの心配から開放されるため、中学生から高校生のうちに感染診断を受けましょう。

10代のうちに除菌を完了しておけば、将来胃潰瘍や十二指腸潰瘍にもなりにくく、胃がんになる確率も99%減らせると考えられています。10歳以下では、除菌の薬の副作用などの問題から、14-5歳まで待って除菌するのが良いのではないでしょうか？

10代であれば内視鏡検査なしで除菌する事も医学的には可能ですが、ただし、この場合は健康保険はきませんので一度ご相談下さい。



豆知識川柳 コーナー

いつのかな？

そのお薬は

ちょっと待って



※半年以上前のお薬は
副作用が出る可能性が
あります。
服用しないようにしま
しょう

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

(医)喜多岡医院

<http://www.kitaokaclinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
PM4:00~ 6:30	●	●	●	●	●	●	/

●漢方治療
●特定健診
●胃カメラ
(経鼻、経口)

- 日本消化器病学会認定 消化器病専門医
- 日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
- 日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門病専門医

〒543-0052 大阪市天王寺区大道3丁目1-23 EMAビル2F TEL.06-6771-8025

