

# ふれあい曾山医院

2004年1月号(第28号)

発行人：曾山 信彦  
津名郡津名町志筑1391-9  
Tel: 0799-62-5566  
http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

## 患者様と共に

【曾山 信彦】昨年六月のある日曜日、日本医師会認定産業医（工場や事業所の健康診断・健康管理を行う専門医）の更新講習に出席した。

糖尿病運動療法の第一人者である名古屋大学総合保健体育科学センターの佐藤健教授のお話を聞いた。

運動療法は現代人では、労働・レジャー・通勤の中でできる運動にとり組めばよい。食後一〜二時間経過して、血糖値が上昇する時間帯が効果的である。

トレーニング効果は三日以内に低下するため日を空けずに週に三〜五日以上行う。散歩・ジョギング・サイクリング・水泳などができない人でも筋力体操を十〜三十分、やや楽であると感じるぐらいで続ければよい。と聞き、なるほど思った。

神戸朝日ホールでの講習

会を終え医院へ帰る途中、ある老人が散歩している光景が目に入った。私がかアマネージャーとしてケアプランを立てている脳梗塞後遺症の患者様がヘルパーさんの見守りのもとに杖をつきながら一歩ずつゆっくりとウォーキングしていたのである。私はハッとしました。（次号に続く）

## ■ふれあいニュース

①当院では半自動除細動器（AED）を設置しています。最近問題となっているスポーツ中などの心臓突然死に対する心肺蘇生法に有用です。

院長は日本医師会認定スポーツ医として津名郡健康大学の救急医療講座に、岡崎看護師と共に長年かわりAEDの重要性を認識し、当院に導入しました。詳細は当院ホームページをご覧ください。

②当院の外装工事（十五年十月二十日から十二月四

日、関西ハウス工業施工）が無事終了致しました。

開院十二年を経過しましたので今回、耐久性・耐熱性に優れたドリームコートを採用し、これまでより明るい色に致しました。

工事中は通院御加療にご不便をおかけ致しましたが、皆様にご協力いただきまことにありがとうございます。

③消防法の改正に伴い、当院に自動火災報知器を設置致しました。

月一回当院のマニユアル委員会では院内のパトロールを行い各部屋・廊下・玄関・通路の自動火災報知器を点検すると共に年一回、院内防火・防災研修を行っていただきます。

## ■お知らせ

平成十六年を機に紙面を模様替えしました。本年もよろしく

お願い申し上げます。



## お酒と上手につきあうための4つの方法

健康は何にも代えがたい大切なものです。でも、いきなり禁酒といっても、なかなか実行するのは難しいでしょう。まずは自分にあったお酒の飲み方を見つけ、お酒の量をコントロールするように心がけてみましょう。

### 1. 飲酒の失敗例から学ぶ

お酒で失敗した経験は多くの人があるものです。ときには周囲の人に協力してもらい、自分の飲酒パターンをしっかりと見極めましょう。

#### ＜見極めのポイント＞

どのくらい飲んだら酔うか？どんな飲み方をすると悪酔いするか？自分の適度な飲酒ペースは？

### 2. 飲酒ルールをつくる？

健康・生活面を考慮して、自分にあった飲酒ルールをつくりましょう。

#### ＜守りたい飲酒ルール＞

適量を守る・食べながらゆっくり飲む・たまに飲んでも大酒しない・週に2日は休肝日

### 3. 適度な飲酒量を守る

一番大切なことは、「もう少し飲みたい・・・」と思っても自分でセーブすること。お酒の適量を守ることが肝心です。

#### ＜健康を守るための適度な飲酒量（1日）＞

ビールなら⇒中ビン1本・日本酒なら⇒1合・ワインなら⇒グラス2杯・ウイスキーなら⇒ダブル1杯・焼酎（35度）なら⇒グラス1/2杯

### 4. 周囲に減酒(禁酒)宣言する

誰しも自分にはつつい甘くなり「今日くらいはいいか」と飲んでしまうものです。

家族や同僚など周囲の人に「周囲に減酒(禁酒)宣言」して、飲んでしまいそうになったら、周囲から声をかけてもらうようにしましょう。

