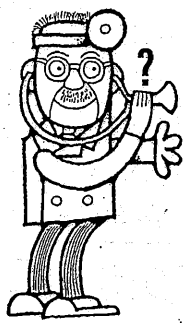


質問箱

Q.カゼの時など解熱剤をどのように使ったら良いのですか?

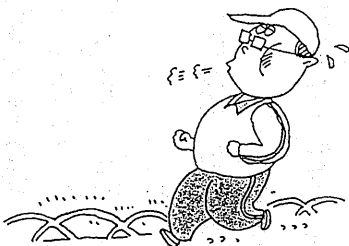
(Nさん)

A.カゼの時に、解熱剤を使う必要はありません。使ったら早く治るわけでもありませんし、悪くなるのが予防できるわけでもありません。かえって熱が上がることによって病気が治りやすくなるという考え方もあるくらいです。しかし、熱のためアチコチが痛んだり、ダルかったりするの辛いものです。また、幼児では熱のため眠れない事もあります。そういう時には、解熱剤を使って気持ち良く休みたいものです。ですから、解熱剤を使うか使わないかは、それによって安静がとれるかどうかというところで決まってきます。病気なのに熱が下がる子供は動きまわると、大人は会社に行ったりします。これではカゼを悪くすることになります。このへんの事を良く考えて薬を使って下さい。



健康と運動

私はテニスを二十年近くやっていますが、あまりうまくいとは、言えない状態です。昨年より歩くこと、ジョギング、ダンベル体操など少しずつ初めてみました。歩く事は運動になるだけでなく、環境について見たり、考えたりする良い機会となるようです。ジョギングしながらも、身近に安全な楽しいコースはないか、いつも探しています。また、同好の士が多いのにも驚いています。



何の為に運動をするのか... 「健康の為」と答える人が多いと思います。では、本当に健康の為にどのように運動をしているのでしょうか? ゴルフを考えてみましょう。一日に四、五時間歩きながら、一〇〇回位クラブを振るといふことは、中高年のためのスポーツとして、適当なものと思えますが、う

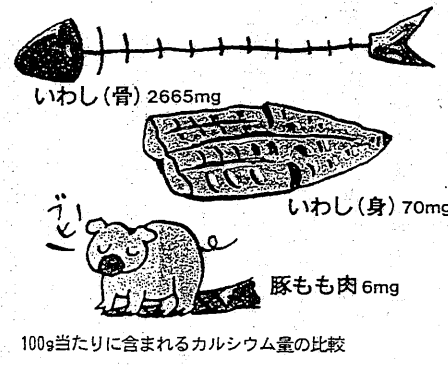
まくなろうとして自宅や、ゴルフ練習場で三十分間に一〇〇回も二〇〇回も力一杯スイングするということは、腰に強い負担がかかり腰痛を起こします。これでは、とても健康の為とは言えないと思います。「何の為」が良く考えて運動をしましょう。

体を鍛える... といいますと、いかにも体に良い事ばかりしているように、思いますが、うまく練るのは、大変難しい事です。高校野球の選手達はみな体を壊すためにやっているようなものです。怪物のような選手だけが生き残って活躍し、大抵の人は潰れてしまいます。スポーツ医学の研究会では、いつも「甲子園があるうちはダメだ」などという声が聞かれます。中学生、高校生では、個人個人の発育度が違いますので同じメニューでの訓練は良い結果を期待できません。また、鍛えるというのはせいぜい三十代まで、それ以上の人は鍛えるなど考えない方が良いでしょう。一般に、筋肉、心臓などは鍛えると強くなりますが、骨、とくに関節はいたんでくると考えれば良いでしょう。

骨粗鬆症が心配で...

という方が多くなってきました。健康相談の会場などで、測定をして、「骨粗鬆症の傾向があります」などと言われている人も多いようです。こういう骨密度や骨量の測定も現在はいろいろな方法があり、まだ統一された良い方法が確定されていません。また、高齢になるにしたがつて、骨粗鬆症の傾向は強くなってきました。ですから骨粗鬆症の傾向があるといわれたら、整形外科の先生にいろいろな角度から検査してもらい、治療の必要があるかどうか、決めてもらいましょう。

骨粗鬆症の原因としては、カルシウムのとり方が足りないことと、運動不足が主なものとされています。そのほか、喫煙・飲酒・コーヒーの飲みすぎなどがあげられています。ここでも適当な運動が大切とされています。



100g当たりに含まれるカルシウム量の比較

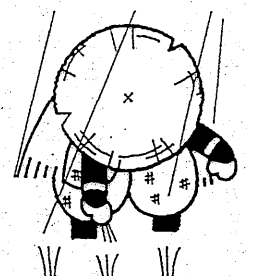


健康の保持増進のためには...

四十代以上の人が運動をする時には、いつも「健康の保持増進のためだ」という事を頭に入れておいてほしいものです。テニスで例をとりますと、強いサーブを打つ練習や、バックハンド打ちの練習を熱心にやりますと、大抵は肩や肘をいためます。ですから、練習をあまりせずにゲームを楽しむ方が良いでしょう。

院長

☆受付からのお願い
月始めには必ず保険証を受付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。



5月の休診日
(日曜・祭日は除く)
5月1日(月)~5月7日(日) 内装工事の為
5月11日(木) 学会出席の為

診療受付時間
午前9時~12時
午後4時~6時