

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 27  
May.-Jun.2020

# あしひこ科

Presented by Sato vein surgery clinic

## どうする？自宅での過ごし方

### ストレスを解消して、 体も足も健康的な 生活を！



# どうする？自宅での過ごし方 ストレスを解消して、 体も足も健康的な生活を！

新型コロナウイルスが猛威をふるっています。皆さまもテレワークや外出自粛など、さまざまな形で影響を受けられているかと思います。今回はこんな時期の自宅での過ごし方についてお話ししましょう。



## 免疫力を高めて、 抵抗力をつけましょう。

インフルエンザをはじめ、いくつかのウイルス性の疾患には特効薬がありますが、新型コロナウイルスにはこの特効薬がまだはっきりと確立されていないのが現状です。

したがって、まずは予防のために免疫力を高め、抵抗力をつけることが大切です。それにはストレスを溜めないようにして、適切な食事と運動、質のよい睡眠が欠かせません。普通のことだと思われるかもしれませんが、行動パターンや生活リズムやが変わることで、普段はできていることでもつつい乱れてしまいがちです。ここで一度、見直してみましょう。

## ストレスによる イライラはなぜ起こる？

外出を控えて自宅で過ごす時間が長くなると、ついイライラしてしまう人もいます。この原因になるのが脳下垂体から分泌されるコルチゾールという物質です。イライラの原因なので、別名「ストレスホルモン」とも呼ばれますが、体にとっては重要なはたらきをするのです。

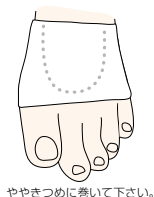
コルチゾールが分泌されると、心拍数が上がり、血圧も高くなります。すると免疫力も上がり、体が異物などの外敵と戦おうとします。ところが、常にこのような状態が続くと、コルチゾールは枯渇し、本当に必要になったときに分泌されなくなってしまいます。

したがって、普段の生活では、できるだけストレスを発散するように心がけたいものです。

## ストレスを緩和するためには

ストレス発散に効果があるのが入浴と睡眠です。

お湯にゆっくりとつかると、気持ちも体もほぐれてリラックスします。半身浴など、時間をかけて体を温めるのもよいでしょう。ただし、いつもお話しているように入浴は足の甲の抜け道血管が開く原因となるので、入浴後は足の甲テーピングをするといいです。



睡眠もストレスの解消にはとても重要です。良質な睡眠のために気をつけたいのが呼吸です。

口を開けて眠っていると、睡眠時無呼吸症になりやすいばかりでなく、口の中が乾燥するので、喉の粘膜に付いた雑菌が繁殖しやすくなります。これはコロナウイルスだけでなく、他の



ウイルスにも言えることです。

口が開くのを防ぐため、眠るときは横を向いて寝るようにしましょう。いつも口を開けて眠っているようであれば、口を閉じるために口テープを貼るようにしてください。ガーゼをとめる紙テープなどを口に×印に貼るだけで効果があります。

また、雑菌の繁殖を防ぐために一日に数回歯磨きをするようにしましょう。口内環境を清潔に保つことで様々な病気の予防になります。

## バランスのよい食事を心がけ、天気の良い日は外出を

健康を維持して免疫力を高めるために、バランスのよい食事を心がけましょう。テレワークや時差出勤などで生活の時間帯が変わっても、いつも通り規則正しく食事を取るようにしてください。

食材ではカボチャやニンジン、ほうれん草などの緑黄色野菜を食べるようにしましょう。良質なタンパク質や適度な脂肪も健康の維持には欠かせません。肉類もきちんと食べるようにしましょう。また、EPA や DHA を含むサバやイワシなどの青魚や貝類、鉄分やカルシウム、ミネラルを含んだ大豆製品や海藻など、色々な食品をバランスよく食べるようにしてください。

また、栄養を吸収するには腸内環境をよくすることが大切です。味噌やこうじ、乳製品などの発酵食品を食べるようにしましょう。

外出を控える生活で気をつけたいのが、ビタミンDが不足することです。ビタミンDはキノコなどの食品からも摂取できますが、おもに皮膚に日光を浴びることで生成されます。ビタミン類が不足すると栄養素の吸収が低下し、免疫

力が低くなったり、循環器に影響を与えたりします。

室内での適度な運動に加え、天気の良い日は人の多いところを避けるようにして、なるべく日光に当たるようにしましょう。近くに適当な場所がない方は、庭やベランダでも構いません。なるべく手袋や長袖を避けて、日光に当たる面積が大きくなるようにするとよいでしょう。



# 院長室から

## 毎日続けて！ おうちでむくみ取り

普段はデスクワークで座りっぱなしの方や、立ち仕事をしてきた方が、自宅で過ごすようになると、初めの数日間はとても体が楽に感じます。

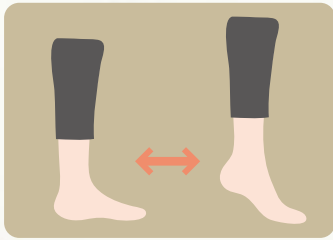
ところが、それを過ぎると運動不足になり、やがて足がむくむようになります。これを防ぐためにも、毎日適度な運動をするようにしてください。むくみのいちばんの原因は下肢に血液が溜まることです。歩くことで足の甲とふくらはぎの筋ポンプがはたらき、血液が正常に流れます。一日に

30分は歩くことを心がけてください。

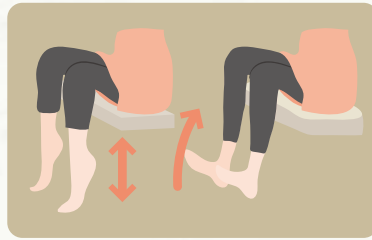
扁平足の方や抜け道血管が開きやすい方は、足の甲のポンプ機能が落ちているので、ウォーキングシューズなど甲をしっかり覆う靴をはき、足首をしっかり動かして歩くようにしましょう。

また、ふくらはぎの筋肉は年齢とともに萎縮します。どうしても血流が滞りがちになるので、一日に数回は正座をしましょう。膝が痛くて正座ができない方は、足の甲にテーピングをすることを勧めます。

足首を動かす体操も効果的です。テレビを見ながらや、歯磨きをしながらなど、「ながら」でできますから、毎日続けるようにしてください。



足を平行にして立ち、つま先立ちをする→かかとを着ける、の動作を数回繰り返します。



椅子に座った状態で、足首を曲げたり伸ばしたりします。終わったら、片足ずつ足首を回転させます。

## 診療のご案内

2020.5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
10	11	12	13	14	15	16
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
17	18	19	20	21	22	23
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
24/31	25	26	27	28	29	30
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

2020.6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休診	休診	休診	休診	休診	休診
7	8	9	10	11	12	13
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
14	15	16	17	18	19	20
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
21	22	23	24	25	26	27
休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
28	29	30				
休診	休診	休診				

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番  
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車  
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

