

足の耐用年数って知っていますか？

足の何もケアをしなければ、その耐用年数はおよそ50年だそうです！！
人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、早めに足のセルフケアに取り組み、いつまでも自分の足で歩けるようにしておくことが重要です！！



習慣化させたいセルフケア！

◆アーチを引き上げる筋肉を鍛える！

- ①足裏を床にべったりつけてイスに座る。
- ②小指とかかとを床につけたまま、親指側を浮かせる。
- ③床をこするように足首を内側に動かす。左右10回を目安に。

◆扁平足を防ぎ足の健康を保つ！

- ①足裏をゆっくりと反らし、つかむようにして手のひらでよくもみほぐす。左右を各1分ほどが目安。

◆足指のストレッチとトレーニングを一気に！

- ①グー：5本の足指すべてを内側にしっかりと丸め込む。
- ②チョコキ：親指を立てて、残りの指を内側に折り込む。難しいときはパーの形からやってみるとよい。
- ③パー：できるだけ足指を大きく広げる。足の疲れを感じる日は、特に入念に。

まずは、足のアーチを引き上げる筋肉を鍛えるケアから始めてみましょう！！
ふくらはぎから足までつながる筋肉は、足を内側に曲げ、足のアーチを引っ張り上げる働きがあります。ここを鍛えるとアーチが崩れにくくなります。
イスに座ったまま行うので、在宅ワークでパソコンを操作しながらでもできますよ！！
老化による足のトラブル防止は、毎日のセルフケアから！！是非お試しください～い♪

「ちょっと聞いて！」の一言が大

「自己開示」がストレスから自分を救う！

周りの誰かに『ちょっと聞いて！』の一言を言っていますか？これはストレスに潰れてしまいか、乗り越えられるかを分ける一言と言っても過言ではありません！！「私はこうである」と、自分のことをあるがままに伝えることを「自己開示」と言います。

自己開示の3つの効果とは？

自己開示には、次の3つの効果があると言われています。

★感情浄化：自分の問題や葛藤を誰かに聞いてもらうと抑えていた感情が解放されます。すると、煮詰まっていた感情が浄化され、スッキリします。

★自己明確化：抱えていた思いを言葉にすることで、自分が何に困り、悩んでいたのかを理解できます。また、話しているうちに自分

はどうしたいのか、何をすべきなのか、といった目標が明確になっていきます。

★社会的妥当化：開示した内容に、相手からの意見をもらうことで、今まで気づかなかったことに気づいたり、自己評価をすることができます。自己を開示すると悩んでいたことがちっぽけに思えたり、目標や行動指針が見つかりやすくなります。したがって、「ちょっと聞いて！」と言いながら自己開示できる人は、上手にストレスケアができる人、と言えるのです！！



「ちょっと聞いて！」から始まる自己開示によって、抱えていた悩みがずっと消えていく例はたくさんあります。必要なのは、最初の一言を口に出す勇気です。その一言から、自分を変えていきませんか？

わかちあい通信

2021年5月号

ふくおか耳鼻咽喉科 新知台耳鼻咽喉科ニュースレター

新型コロナワクチン接種の優先対象！

～睡眠時無呼吸症候群～

新型コロナワクチンの優先接種対象と見込まれている「睡眠時無呼吸症候群」

男性では40歳～50歳代が半数以上を占め、女性では閉経後に増加するといわれており、潜在的な患者数は500万人とされます。いびきや日中の眠気が気になったら、セルフチェックが必要です！！

ワクチン優先接種対象の病気として挙げられている「睡眠時無呼吸症候群」

世界各地で、新型コロナワクチン接種が始まりましたが、日本においても医療従事者、高齢者、基礎疾患の順で接種がスタートしています。接種の優先対象となる基礎疾患は、糖尿病、高血圧慢性の呼吸器疾患、免疫疾患などの疾患であることがニュースなどでも報じられていますが「睡眠時無呼吸症候群」が加えられたのはご存じでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群

(Sleep Apnea Syndrome : SAS) とは？

睡眠中に呼吸が何度も止まったり浅くなったりする病気で、ほとんどの場合、激しいいびきをともなうのが特徴です。

SASで最も多いのが、上気道（空気の通り道）が塞がる、または部分的に狭くなることで起こる閉塞性睡眠時無呼吸症候群です。



いびきによる無呼吸から血液中の酸素が低下し、中途覚醒が何度も発生するので、睡眠は不十分になります。その結果、日中も眠気や気怠さを感じ、集中力が低下して事故などの原因となることも。実際、重症のSAS患者が交通事故を起こす確率は一般ドライバーの2、5倍ともいわれています。

さらに、SAS患者は、新型コロナウイルス感染症の罹患・重症化リスクが高い・・・という驚くべき研究結果を発表したのは、アメリカ・ノースウェスタン大学のマシュー・B・マース教授らの研究グループです。シカゴ都市圏にある10の病院の電子医療記録システムを調査したところ、基礎疾患に閉塞性睡眠時無呼吸症候群がある人は、医療機関で治療を受けてい

- 今月のハイライト
- 新型コロナワクチン接種の優先対象！
～睡眠時無呼吸症候群～・・・1、2P
 - 各院のトピック！・・・・・・・・・・1P
 - クロスワードパズルに挑戦！・・・・・・・・2P
 - 関係性によって異なる対人距離って！？3P
 - 日本語のちょっと面白い雑学！・・・・3P
 - 足の耐用年数って知っていますか？・・・4P
 - 「ちょっと聞いて！」の一言が大切！・・・4P

る同年代と比べて、新型コロナウイルス感染症に罹患するリスクが約8倍と高く、しかも呼吸不全を発症する重症化リスクは2倍にのぼることが明らかになったのです。

この調査報告を受けて、日本呼吸器学会では新型コロナワクチンの優先対象となる基礎疾患に「閉塞性睡眠時無呼吸症候群」を明示すべきとの見解を示しました。そして、厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会の予防接種基本方針部会の定める優先接種対象の基礎疾患に正式に加えられることになったのです。

SASは無自覚な潜在患者が多い！

SAS患者は、新型コロナウイルス感染症の罹患・重症化リスクが高くなることを示しました。しかし、SASは自覚するのが難しく、潜在的な患者数がとても多い病気です。日本国内では、SASの疑いがある人は300万人にのぼると考えられています。

Page 2へ続く



トピック！
【GWの休み：両院ともに】
★5/2（日）～5（水）※暦通りです。

【スタッフ募集中：両院ともに】
●医療事務スタッフ：正社員、パート
(午後、土曜日勤務できる方)※未経験者も歓迎
●事務長正社員 ●経理スタッフ(パート)

わかちあい通信は、医院HPから印刷できます。

発行

ふくおか耳鼻咽喉科
お問合せ 0120-287-784
予約専用 0120-187-784
東海市加木屋町 2-224-2
新知台耳鼻咽喉科
お問合せ 0562-54-2700
知多市新知台 2丁目 4番 30

