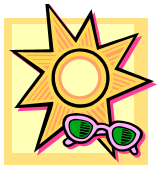
みわ内科クリニック　　第６巻　第5号　　発行日　平成２４年５月

クリニック通信　はなみずき

6月16日(土)は休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

紫外線対策を始めましょう



ようやく暖かくなりましたが、これからは紫外線の強い季節です。紫外線の浴びすぎは、健康に悪影響を与えます。特に4月から9月は紫外線の浴びすぎに注意が必要です。

紫外線は、主に皮膚と眼に影響を与えます。シミやしわなどの皮膚の老化や皮膚がんを起こしやすくします。口唇ヘルペスも出やすくなります。また白内障や翼状片は紫外線が影響するといわれています。屋外に長時間いるなど日焼けしやすい時には以下の紫外線対策を十分にしましょう。

1. 昼の日光を避ける
   午前10時から午後2時までの紫外線の多い時間をさける
2. 外に出るときには日陰にはいる
3. 紫外線を99%以上遮断するサングラスをかける
   色が濃いだけでUVカット率の低いサングラスは瞳孔が開いて紫外線を目に取り込みやすくなります。
4. 帽子や日傘をつかう
5. 長袖長ズボンを着用する
6. 日焼け止めを塗る
   汗をかくと日焼け止めの効果は落ちます。汗を拭きとった後にすぐ日焼け止めを塗って下さい。2時間に1回ぐらいは塗りなおしましょう。
7. 気象庁の紫外線予報を利用する

紫外線対策をしてアウトドアライフを楽しみましょう。

Dr. みわの一口コラム：　釣堀でタイを釣りました

先日海上釣堀で釣りをしてきました。港の中の網で囲んだ生簀で釣りをします。漁師のお兄さんは『つれないはずはないんだよ!』というけれど待てど暮らせどつれません。不思議に思って糸を巻き上げると餌がなくなっています。『アタリがあってもわからないんだな。それじゃ駄目だよ。』と餌を付け替えてくれ、きっ切りで体勢・竿の持ち方を指導。すると竿の先がぴくぴくと・・ボウとしていると『当たったら合わせるんだよ』とまた厳しい指導。『あわせるってなんですか？』こいつ何にもわかっていないなって顔しながらも丁寧なご指導のたまものでタイとアジをつりました。それにしても専門用語は難しい。私も日頃の診療で皆さんにわかりやすく説明しなくてはと改めて思いました。

～～～　特集　～～～

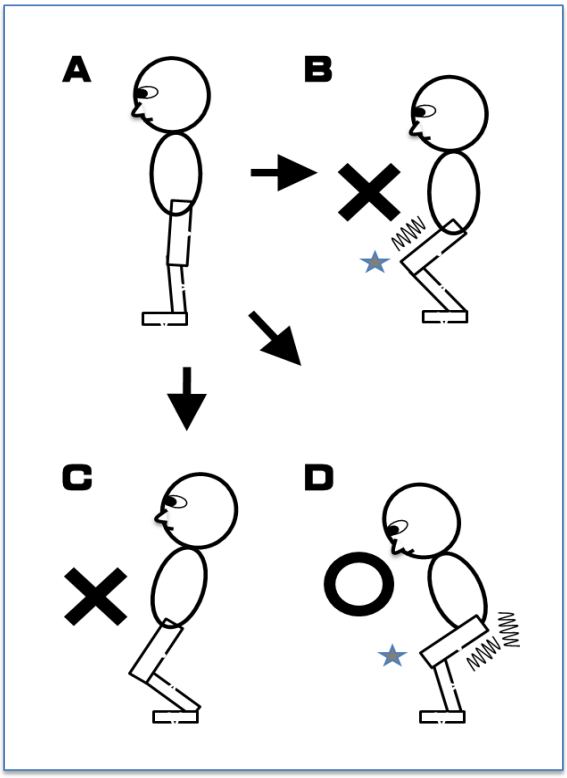
正しい「スクワット」のやりかた

足・腰の鍛錬・筋トレの方法として「スクワット」は効果的です。しかし、正しい方法でないと効果が出ません。そればかりか、逆に膝を痛めてしまいます。

では、正しい方法とはなんでしょう？
①肩幅よりやや広めに足を開く
②目線は正面まっすぐに
③お尻を後ろに突き出すようなイメージ
（または椅子に腰かけるようなイメージ）
④なるべく背筋を伸ばす
⑤ひざをつま先より前に出さない

右図（B）は、膝が前に出てしまっています。これだと太ももの前側（大腿四頭筋）だけに負荷がかかり膝を痛めやすくなります。右図（C）はお年寄りの方に多いパターンで、単に膝や腰を前につき出しているだけで運動になっていません。

膝をつま先から前に出さないように意識してください。



☆ スタッフから ☆

母・私・娘と３代お世話になっている茶道の先生は８４歳。凛とした姿、美しい所作が素敵です。同じ人と同席することがあるとしてもこのお茶はただ一度のこと。同じ時は巡ってこないのだから心を尽くしなさいとおっしゃいます。お稽古の後は、いつも会っている人とでも、言葉を交わす一瞬は一期一会、大切にしようと思います。先生がずっとお元気でおられることを願っています。（受付事務　C.U.）

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。

みわ内科クリニック
西東京市下保谷4-12-2メゾン泉１Ｆ
電話　042 (438) 7188　FAX　042 (438) 7187
ホームページもご覧下さい。　http://www.miwaclinic.net