さとやまだより
テラスの風
vol.10 2022年5月号

「さとやまだより～テラスの風～」は、沼津市東原・愛鷹地域にあるクリニック、介護施設、薬局、お寺が共同でお贈りする地域の皆さまに向けた小誌です。健康、介護、おくすりの豆知識やお寺にまつわることなどを“さとやま"スタッフから定期的にお届けします。

『さとやま整形外科内科』本年4月新入職の初々しい3人です！

さとやま整形外科内科　デイケアさとやま

住宅型有料老人ホーム
聖人の家 風のガーデン

二葉薬局

花と仏画の寺 宝珠院

サトヤマ寺ス SATOYAMA-TERAS

花と仏画の寺 宝珠院 に咲く今月のお花

牡丹 (ぼたん)

春から梅雨の時期にかけて、バラのように美しく大きな花を咲かる牡丹。大きな花びらは薄く絹のようにも見えますが、実際手で触ると分厚くしっかりしているのが特徴です。その花の艶やかさや優雅さから「百花の王」とも呼ばれます。有名なことわざ「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」。芍薬はすらりと伸びた茎の先端に華麗な花を咲かせることから美しい女性が立っている姿、牡丹は枝分かれした横向きの枝に花をつけることから美しい女性が座る姿、百合は風を受けて揺れるさまから美しい女性が歩く姿のようだとの表現です。花言葉は「王者の風格」「風格ある振る舞い」「富貴」「高貴」「恥じらい」絹のような花びらが幾重にも重なる優雅でふくよかな花姿や、植え替え後はしばらく花を咲かせてくれない性質に由来しています。宝珠院境内やさとやま整形外科内科駐車場の庭園にて鑑賞することができます。

宝珠院 TEL.055-967-3456 www.houjuin.jp

私たちの里山（さとやま）は愛鷹山のふもとにあります。
この自然豊かな里山を私たちは”まぶらいの杜”と呼んでいます。

本紙発行者：サトヤマ寺ス運営部
住所：静岡県沼津市 東原566-1　宝珠院内
本誌へのご意見・お問合せ先：050-5491-5351

〈5月開催イベントのご案内〉

《新企画》お寺でフラダンス！『寺フラ』

■日時：5/18(水)　18時30分～(1時間)
■参加費：初回体験は参加無料
・中学生以下 500円　・高校生以上 1,000円
■レッスン対象：3歳～何歳でも
★大人もこどももシニアもだれでも参加OKなゆる～いフラダンスレッスン。はじめての方も経験者も。親子、ご夫婦、お友だち同士やカップルでのご参加もどうぞお待ちしております。

◇講師：CHIAKI
【経歴】2012年沼津のマウロアフラスタジオインストラクター。2020年4月より『フラ ハーラウ モハラ リコ カ レフア』主催

体力向上エクササイズ！

■日時：5/11(水)・5/23(月)　10時～(30分程度)
■参加費：無料
コロナ禍で運動不足の方、広々としたお寺で一緒に楽しく体力作りをしましょう！

講師：小河

『寺ヨガ』

LINE

■日時：5/9(月)・5/19(木)　10時～
■参加料金：1,000円※初参加の方無料
LINE公式アカウントからご予約どうぞ！→

日々の健康習慣『寺ジム』トレーニング相談会

■日時：5/27(金) 13時～14時
■参加費：無料
【寺ジムの通常利用について】
■利用可能時間:平日13時～17時
■利用料金:1回100円

詳細はサトヤマ寺スホームページにて→
HP：satoyama-teras.com
予約・問合せ：050-5491-5351

「さとやま整形外科内科」院長が贈る

健康ア・ラ・カルト #9

運動と健康シリーズ

運動とインスリン抵抗性 パート3

前回は、インスリン抵抗性は本来過剰の栄養が細胞内に蓄積されるのを防ぐ生体の防御機構であるけれども、それが裏目に出て多くの生活習慣病を惹き起こす原因にもなっていることを述べました。今回は糖や脂肪代謝の中心である骨格筋と肝臓の現場を見てみましょう。

食後、血中に入った糖（グルコース）の８０％がインスリンによって骨格筋に取り込まれ、大部分がグリコーゲンになって蓄えられます。グリコーゲンが飽和状態になると合成にストップがかかり、それ以上はつくられない仕組みになっています。そしてこの場合、グルコースはグリコーゲンではなく、何と脂肪の合成に切り替わるのです。その結果、骨格筋や肝臓に脂肪が蓄積して、その代謝産物がインスリンの働きを阻害しインスリン抵抗性となるのです。

例えば、家畜に強制的に餌を与えてつくるフォアグラや霜降り肉を想像してみてください。餌の中の炭水化物がグリコーゲンではなく脂肪になった結果です。ヒトでも実験的に、７日間無動（ベッドレスト）の状態に置き、過食をさせると１日に摂取したグルコースの約１/３が脂肪に変わることが示されています。

これを解決するには減食し、運動をすることで異所性に蓄積した脂肪や過剰のグリコーゲンを減らすことが、多くの健康被害を惹き起こすインスリン抵抗性を解除してくれる唯一の方法なのです。

さとやま整形外科内科 院長　植田太郎

インスリン抵抗性に関し、日本でいち早く人工膵臓を駆使して臨床研究を展開。 医学博士号取得、元日本糖尿病学会専門医、指導医、功労評議員。

自宅でできる部位別ストレッチ講座 2

首や肩のコリを解消！

“スマホの使い過ぎで首や肩、背中がバキバキ…”
“まるで何かを背負っているように背中や肩が重い”
そんな悩みを持つ貴方にたった3分でできる運動をご紹介します。

肩回りの運動（外まわし・内まわし）

今回は、「僧帽筋」「菱形筋」「大胸筋」など肩回りにある筋肉の運動方法をご指導していきます。

①肩幅に足を開き、背もたれから背中を離して肩を90°直角に保ち、肘を曲げて肩に触れます。
②肘を垂直に上げて、側方に開きます。
③これをリズムよく10回実施し、反対も同様に実施します。

ポイント！

・呼吸は止めずに安定させる。
・痛みを感じたら無理をしないように。

少しの時間をストレッチに充てることで、身体の疲労は大きく軽減できます。身体の負債とならないよう日頃から気をつけていきましょう！

さとやま整形外科内科

内科・整形外科・リハビリテーション科
静岡県沼津市東原560-1 TEL.055-939-8031

	月	火	水	木	金	土	日･祝
午前９：00～13：00 (受付8:30~12:30)	整形のみ	○	○	○	○	※	／
午後 14：00～18：00 (受付13:00~17:30)	整形のみ	○	内科のみ	○	整形のみ	※	／

※第４土曜日のみ診療。日・祝日は休診となります。

知っておきたい！ おくすりのあれこれ

抗生物質と牛乳

ケガや膀胱炎などの細菌が原因の場合、抗生物質が処方されますが牛乳と一緒に飲んでしまうと効果が弱くなってしまう薬があります。これは牛乳に含まれるカルシウムと抗生物質の成分が結合して、キレートと呼ばれる体に吸収されにくいものを作りだしてしまうからです。こうなると抗生物質の効果が十分発揮されず治りにくくなってしまいます。そしてこの中途半端な状態が抗生物質に対して抵抗力を持ってしまう耐性菌を作り出してしまいます。

抗生物質と言ってもすべての抗生物質にあてはまるわけではありません。膀胱炎などに処方されるニューキノロン系の抗生物質やニキビの治療などに使われるテトラサイクリン系の抗生物質などです。毎日牛乳を飲む習慣がある場合は、医師や薬剤師に確認しあてはまる場合は、2時間間隔をあければ大丈夫です。

また、牛乳以外にもカルシウムを含むものやカルシウム以外の金属イオンを含むもの（鉄、アルミニウム、マグネシウムなど）も同じように注意が必要です。鉄といえば貧血の薬やマグネシウムといえば下剤などがあります。薬以外にもサプリメントなどにも含まれる場合がありますので医師や薬剤師に確認してもらいましょう。

二葉薬局

管理薬剤師 肥田木貴嗣

静岡県沼津市東原556-4
平日・第4土曜　9:00～18:00
Tel. 055-928-5320　Fax. 055-928-5321