

# はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.161 2020.7.2

☎ 269-2339

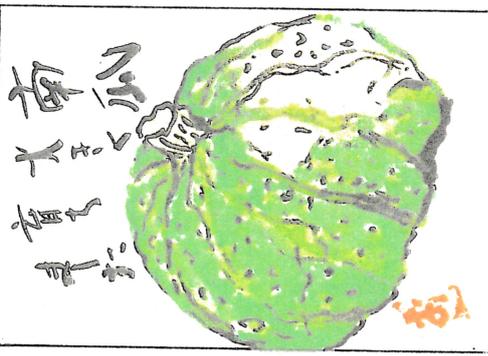
会員世帯数 210 世帯 (4月1日現在)



## コロナ禍の平和行進

毎年行われてきた西区の原水爆禁止国民平和大行進は、今年からは、どうなるのだろうかかと心配していました。気になってはいませんが、確かめるすべもなく過ぎてしまいました。

新聞報道によれば、6月27日新潟市役所前でスタウンディング宣伝を行い約50人が参加したそうです。「お散歩平和行進」「お家で平和行進」など、新しい運動が広がっているそうです。



新潟県原水協として、世界の核兵器の数を一万四千人を超え、世界で一番めぐる運動と、世界で一番行動に合せて8月6日～11日の期間中、玄関やドリアノブに折り鶴を吊す運動の二つに取り組みたいと提起されました。誰でも出来るそうです。五十嵐の地域でも、小さな力を集めて核兵器廃絶を訴えていきたいころではありませんか。

## 介護・医療よろろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」☎269-1611  
五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の窓口です

## お金を掛けない健康法

「いつでも元気」に掲載されていた大場敏明医師(新潟県生まれ。千葉大学医学部卒、内科医。クリニックふれあい早稲田院長。)の講話の要約です。

肥満克服のテーマでお話しします。今直面している新型コロナウイルスも肥満とは大いに関係があります。WHO(世界保健機関)は新型コロナウイルスが重症化する危険因子を挙げて注意を促しています。「高齢者や基礎疾患のある人は重症化しやすい」ことはよく知られていますが、肥満も重要な危険因子として報告されています。

肥満は万病のもとです。様々な病気を合併しやすいことから言われているのです。糖尿病や脂質異常症、高血圧や高尿酸血症、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脂肪肝などなど、お馴染みの病気は全てとつながっているほど肥満と関連しています。

さらに過剰な体重が、骨や筋肉に負担を掛け関節や膝の痛み腰痛など整形外科的な疾患にもつながります。また、大腸癌や乳がんなどの悪性腫瘍とも関連があるとされています。

普段から外来で、生活習慣病の予防と健康増進のため肥満克服の重要性を説いていますが、新型コロナウイルス対策としても肥満克服がますます重要になっています。

## はりえんじゅ歩く会

11月にも公演予定はあったのですが、中止になっておりました。7月から始めるそうです。

期日 7月28日(火)

時間 11時開場 11時半開演

料金 全席自由 500円

会場 りゅーとびあコンサートホール

演奏 「至高のハーモニー “金管五重奏”

出演 山形交響楽団金管五重奏

井上直樹・松岡恆介(トランペット)

関谷智洋(ホルン)

太田涼平(トロンボーン)

久保和憲(チューバ)

## 7月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部 読書サークル

課題図書 「三陸海岸大津波」

吉村昭 著 新潮文庫

期日 令和2年7月16日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

※2007年7月に亡くなった吉村昭の妻

津村節子著「果てなき便り」(文春文庫)

も読んでみたい。

## 健康余話

夏本番熱中症に注意

夏こそ脳卒中に注意を!

就寝後、夜中に急に胸が痛くなつて、びつくりして起き上がった。これまで経験したことがない痛みだった。水を飲むでみたら少し治まった。翌日、早く診療所で診てもらった。血液検査や心電図も診てもらった。小針の医療センターへ紹介状を書いてもらって行けたけれども、土曜日。「これ以上の検査は出来ないから入院して下さい」「いや、帰りますよ。」「安達先生に訴訟を起こされそうですよ。」「大丈夫です。」「結局、ニトロ舌下錠を待たされ、各種検査の予約をし、帰宅。後日の検査も異常なしだった。酒を飲んだのがいけなかったと確信している。

「夏は、発汗により血液がどろどろになり、血管が詰まりやすくなる」  
「炎天下の運動や作業は避け、早め早めの水分補給に心掛けること」

S生