

# 三浦市立病院

# 「運動のススメ」

内科担当医長 こだま やすし 児玉 康史



三浦に移り住んでから、趣味でジョギングを始めました。森や畑の緑と海や空の青を眺めながらのジョギングは、なかなか心地いいものです。運動の目的は人それぞれですが（健康の維持、ダイエットから、大会出場まで、etc.）、運動は健康にいいのかなど、皆さんも漠然とは感じていることと思いますので、運動の話を少しだけ。

心臓病の患者さんにおける運動療法は、運動耐容能の増加、収縮期血圧の低下、脂質代謝の改善、ひいては生命予後を改善するといった、薬物治療にも匹敵するような改善効果があるといわれています。どれくらいの運動強度がいいのか、最大酸素摂取量の40-60%、最大心拍数の55-70%、などなど、言

われていますが、そこまで数値を個別に出すのは大変です。自覚的運動強度に基づく評価が手取り早い方法で、自覚的に楽～ややつらいくらいが、1つの目安となります（例えば、はあはあと口呼吸をする1歩手前、鼻呼吸で運動が保てる程度）。有酸素運動（ウォーキング、自転車、エアロビ体操など）の方が体の脂肪を燃焼しやすいといわれています。20分以上の運動が目安となり、それ以下だと、体が温まりきらず、体脂肪を燃焼するまでには至りにくいからです。

ただし、病気の程度や種類、心臓疾患以外による運動制限（腰痛や関節痛など）など、運動したくてもできない人もいます。無理は禁物です、できる範囲でいいのです。三浦の美しい自然を眺めながら、伸びをし、深呼吸するだけでも、気持ちのいいものではないでしょうか、きっと心と身体の健康の一助になるはずです。

## ミニドック健診に、新メニューが加わりました！

	検査メニュー	検査内容	チェック内容	料金
New!	血圧脈波検査	ABI、PWV	動脈硬化（血管壁の硬さ・足の動脈の詰まり具合） ※血管年齢がわかります	1,080円
New!	動脈硬化セット	血圧脈波検査 頸動脈超音波	動脈硬化（血管壁の状態把握）	4,320円

・月曜～金曜日、8時30分～15時30分までの受付です。・血液検査については、食後4時間後を目安にご来院ください。・受付後すぐに実施できます。ただし、当日の混み具合によって待ち時間がある可能性がありますので、ご了承ください。・自由に項目を選び、検査結果は郵送いたします。・その他にもお得なセットメニューがございますので、お気軽にお問い合わせください。 問合せ 市立病院 医事課 ☎046-882-2111 内線5122・5123

## JUNE

## 6月の救急当番医院

(6月1日～7月10日分)

区分	診療科目と当番医院		三浦市立病院 046-882-2111 内科系・外科系	
	市内の医療機関			
診療時間	18時～21時まで			
診療科目	内科系	外科系		
月曜日	6月 1日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666	中江整形外科 046-888-3555	
	6月 8日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666		
	6月 15日	矢島内科医院 046-881-2467		
	6月 22日	矢島内科医院 046-881-2467		
	6月 29日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666		
	7月 6日	せりかわ内科クリニック 046-887-1666		
	火曜日	内科系・外科系 三浦診療所 046-889-3388		
水曜日	内科系 田中内科医院 046-881-4678   外科系 飯島医院 046-881-5265			
木曜日	6月 4日	内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115	月～金曜日 17時～翌朝8時30分	
	6月 11日	内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103		
	6月 18日	内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115		
	6月 25日	内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103		
	7月 2日	内科系・外科系 徳山診療所 046-888-5115		
	7月 9日	内科系・外科系 塩崎産婦人科 046-889-1103		
	金曜日	6月 5日		内科系・外科系 みなみ湘南医院 046-889-1211
6月 12日		内科系・外科系 あさい内科クリニック 046-888-2217		
6月 19日		内科系・外科系 みなみ湘南医院 046-889-1211		
7月 3日		内科系・外科系 みなみ湘南医院 046-889-1211		
6月 26日、7月 10日		内科系、外科系の当番は三浦市立病院のみになります。		
土曜日				
日・祝日				
区分	小児科系			
平日	横須賀市救急医療センター ☎046-824-3001			
土曜日	20時～24時			
日・祝日	17時～24時			
	8時～24時			
備考	※三浦市立病院では、小児救急は対応していません。横須賀市救急医療センターをご利用ください。 問合せ 市立病院 ☎046-882-2111			

変更になる場合がありますので、出かける前には必ず消防署（☎046-882-10119、FAX046-881-10846）または当番医院にお問い合わせください。