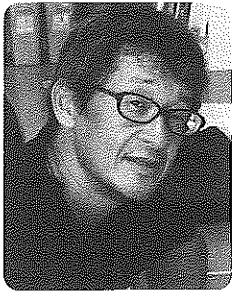


三浦市立病院

「中年になってからのロードバイク」 整形外科部長 内川 健



三浦市民の皆様、こんにちは。約2年前からロードバイクに乗っています。ロードバイクは、ママチャリといわれるシティサイクルとは違ってドロップハンドルで、また10段～12段ぐらいの変速機（ギア）が装着されています。総重量も10kg以下で、高価な物だと7kgを切る物もあります。

ロードバイクを購入したきっかけは、三崎の綺麗な風景の中を気持ち良く走りたかったことです。（東京に住んでいたなら買わなかったでしょう。）しかし、現実にはそうは甘くありません。ロードバイク購入時は、まだタバコを吸っていて、また腹囲もぼっちゃりでした。三崎は坂が多く風も結構強いのでロードバイクといえども結構走るのは大変なんです。そうです。三崎の風景と気候を自転車でも堪能するた

めには、それなりの基礎体力が必要だということなんです。

サイクルコンピューターを装着し、走行距離・タイム・心拍数などを記録します。週に最低1日は20km以上走るようにノルマを課しました。まず禁煙。食事にも気をつけ、カロリーを摂りすぎないように。最初は三浦海岸から剣崎、毘沙門廻りで三崎港に至り、油壺経由で引橋を越えるのも息絶え絶えでした。しかし、走行タイムが徐々に向上し、走れる距離も伸びてくると、段々面白くなり、今では三崎から芦ノ湖往復（約180km）できるようになりました。体重も72kgから62kgまで減り、脂質異常症も薬を使わず改善しています。腰痛も左膝痛も無くなりました。

今年57歳となりますが、まだ鍛えれば強くなるのです。膝などの関節にも優しくおすすめてです。交通ルールを守って、皆様もご一緒に走りましょう。

お見舞いメール・FAXをお預かりいたします。

当院では、ご遠方やご都合でお見舞いに来院が出来ない方のために「お見舞いメール」「お見舞いFAX」を受け付けております。お送りいただいたメール・FAXは当院職員が入院患者様に直接お届けいたします。詳しくは、三浦市立病院のホームページをご覧ください。当院に直接お問い合わせ下さい。

申込み・問合せ 三浦市立病院 医事課(☎046-882-2111 内線 5122・5123) FAX受付番号 (☎046-881-7527)

SEPTEMBER		9月の救急当番医院		(9月1日～10月10日)
区分	診療科目と当番医院			三浦市立病院
診療時間	市内の医療機関			046-882-2111
診療科目	18時～21時まで			内科系・外科系
月曜日	9月 7日	せりかわ内科クリニック	046-887-1666	中江整形外科 046-888-3555
	9月 14日	せりかわ内科クリニック	046-887-1666	
	9月 28日	矢島内科医院	046-881-2467	
	10月 5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	9月 3日	内科系・外科系	徳山診療所	046-888-5115
	9月 10日	内科系・外科系	塩崎産婦人科	046-889-1103
	9月 17日	内科系・外科系	徳山診療所	046-888-5115
	9月 24日	内科系・外科系	塩崎産婦人科	046-889-1103
	10月 1日	内科系・外科系	徳山診療所	046-888-5115
金曜日	10月 8日	内科系・外科系	塩崎産婦人科	046-889-1103
	9月 4日	内科系・外科系	みなみ湘南医院	046-889-1211
	9月 11日	内科系・外科系	あさい内科クリニック	046-888-2217
	9月 18日	内科系・外科系	みなみ湘南医院	046-889-1211
土曜日	10月 2日	内科系・外科系	みなみ湘南医院	046-889-1211
	10月 9日	内科系・外科系	あさい内科クリニック	046-888-2217
日・祝日				8時30分～ 翌朝8時30分
区分	小児科系			
平日	横須賀市救急医療センター			20時～24時
土曜日	☎046-824-3001			17時～24時
日・祝日	(救急医療センターの診療時間です)			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(☎046-188270119、FAX046-188110846)または当番医院にお問い合わせください。