

むくみは生活習慣で予防できる

1. かかとの上げ下げ運動をする。
2. ふくらはぎを鍛える運動をする。
3. 塩分を控え、カリウムを多めに取る。
4. 水分補給はしっかりと。
5. アルコールはたしなむ程度に。
6. 足を少し高くして寝る。
7. 睡眠時間は十分に取る。
8. 飲んでいる薬を確認する。

していると同様に紹介し、ふくらはぎの収縮を意識した生活をしましょう。座っている間もかかとをゆつくりとで、上げるだけ高く上げ、上げた元に戻す運動を繰り返すとむくみにくくなります。階段昇降や早足歩き、爪先立ちを繰り返す運動はふくらはぎの筋力になり、筋力にはたくさん含まれます。ふくらは

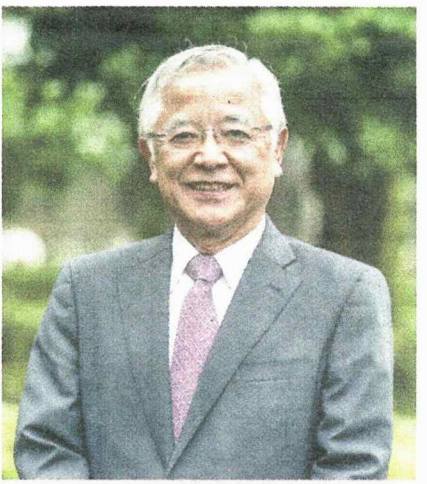
7・5歳、女性6・5歳以下です。食品やフアミレスのメニューには塩分含有量が表示されているので、確認するようにして減塩生活を心掛けましょう。カリウムの多い食物を多めに食べましょう。カリウムは塩分(ナトリウム)の排せつを助けるだけでなく、利尿作用があるのでむくみの予防になります。みみずく、豆類や野菜に多いのですが、ゆでると溶け出すので、生野菜サラダがおすすです。果物、特にバナナやキウイにはたくさん含

が、病気がない人にかかるむくみは、日頃の生活習慣で予防できます。ふくらはぎの収縮は、高くなった塩分濃度を下げるために水分をため込むのでむくみやすくなります。厚生省が推奨する塩分摂取量は1日当たり男性

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

⑫3 むくみを予防するには

前回まで、むくみの腎臓病、心臓病などのメカニズム、むくみの病気がある場合は、その治療を優先します。見方を説明しました。



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

が、病気がない人にかかるむくみは、日頃の生活習慣で予防できます。ふくらはぎの収縮は、高くなった塩分濃度を下げるために水分をため込むのでむくみやすくなります。厚生省が推奨する塩分摂取量は1日当たり男性

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	24	37	97	154
新型コロナウイルス感染症	864	1135	1636	1842
RSウイルス感染症	109	49	27	33
咽頭結膜熱	50	37	37	39
A群溶連菌咽頭炎	30	22	23	38
感染性胃腸炎	162	92	163	186
水痘	5	5	11	9
手足口病	21	19	24	41
伝染性紅斑	0	0	0	0
突発性発疹	10	17	16	18
ヘルパンギーナ	87	55	86	69
流行性耳下腺炎	2	2	2	3
急性出血性結膜炎	0	0	1	0
流行性角結膜炎	5	3	8	9
細菌性髄膜炎	0	0	1	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	0	0

群馬県の感染症サーベイランス (8月28日～9月3日)

インフルくとコロナちゃん(64) みなさん、こんにちは！ホクはインフルくと。きせつはアキにむかっているけど、まだまだザンショがきびしいね。タイフもやっけてきて、セキがいつぱいだったり、キアツのへんかでたいちようくすすヒトもすくなくない。

はやってる病気は? あきのスポーツもまっさかり。ヤキウはもちろん、いろいろイベントがメジロオシなので、たのしめるといいですね! それじゃあまたね。つつく。(11日、桐生市医師会)

「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
 協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで
 公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

デイサービス 笑々 くすくす
 みどり市笠懸町西鹿田789-12 ☎0277-46-8285

みらいネクスト株式会社
 デイサービス みらい
 デイサービス アヴェニール
 http://www.mirai-kaigo.com
 tel.0277-32-6310

認定こども園
昭和こども園
 桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976

認定こども園
ひろさわ保育園
 桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411

**リハビリ特化型
 デイサービス**

時宗 仏守山 青蓮寺
 桐生市西久方町1-10-11 ☎0277-22-5268

きりしんは以下の店舗に
AEDを設置しています

本店営業部・本町
 新桐生・相生
 大間々・笠懸・太田
 前橋・伊勢崎・玉村

AED

桐生信用金庫
 リーガル 01-981

株式会社 砂塚製作所
 みどり市笠懸町久宮398-8
 TEL.0277-76-0591

リハ・アシスト ホンダ
**Reha+ Assist
 HONDA**

桐生末広店 桐生市末広町6-28 0277-46-8011
 桐生東店 桐生市東6-1-6 0277-20-1811
 桐生相生店 桐生市相生町5-473-1 0277-55-6011

家具のホンダ

24日はおじぞうさま様日
日限地蔵尊

〒376-0034 桐生市東2-13-18 0277-45-0066
 http://www.jizo24.com

田島電気株式会社
 桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)

介護療養型老人保健施設 **ナーシングケア川内の社**
 桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557