

8・9月の休診日：毎週日曜・月曜、9/16(火)、9/23(火)

ここからでも晴れ晴れと

～今日も良い一日となりますように～

ハイサーイ！この度、暑い那覇からもっと暑い久米島に来ました喜村（よしむら）です（笑）。

どこまでも続く空も海、そして緑豊かな自然、どこを切り取っても絵になりますね。また、一聞いたら十返ってくる親切な島の人々たち。最高ですね。本当に久米島に来て良かったです。気に入って過ぎて一生この島に住むつもりです（笑）。

この度、恵まれましてリハビリ室のスタッフが5名（産休1名）に増えました。久米島病院の理念（久米島の住民と職員が、安心と信頼で結ばれ、心のかような身近な病院をめざす）の実現に向けて、私たちが少しでも島民のみなさんの健康づくりのお役になればと願っています。

その一環として地域の方々に向けて健康体操指導、スポーツ障害のためのテーピング講習会等のイベントを予定しています。みなさんに日々の運動の大切さや運動方法について正しく理解していただき、実践していただけるようになるべくわかりやすくお伝えできるように頑張っていきたいと思います。

今回は第一回目として腰痛に対するアプローチを

公立久米島病院 リハビリ室
喜村 純



簡単にお伝えします。

①座る時、正しい姿勢（骨盤を前に傾ける）を意識する。

②痛い腰の部分ではなく、他（お尻、太もも、ふくらはぎ等）を押して痛い所、固い所をほぐしたり、ストレッチする。

この2点を実際に継続することで不思議と腰の痛みが和らいでいきますよ。

詳しい画像や説明は別のリンク先に張り付けていますので、こちらの二次元コードからリンクしてみてください。



リハビリ室スタッフ



腰痛予防画像

それでは、みなさん、これからも公立久米島病院をよろしくお願いします。

夏のだるさ・隠れ貧血かも

夏は「だるさ」や「疲れ」を感じやすい

夏になると「だるくて起きれない」「食欲がない」「疲れやすい」と感じる人が増えます。特に成長期の子どもや女性に多い原因の一つが「隠れ貧血」です。

「隠れ貧血」とは？

血液中のHb（ヘモグロビン）は正常でも、体の中の「鉄」が不足している状態を「隠れ貧血」といいます。

鉄は赤血球を作るだけでなく、**エネルギーの産生**や**神経の伝達**、**筋肉や免疫の働き**などに広く関わっています。そのため、鉄不足になると

- イライラしやすい
- 朝起きれない
- 集中力の低下
- 風邪をひきやすい
- 爪が割れやすい

など、さまざまな不調が現れます。

病院では「鉄の貯金＝フェリチン」を測定し、隠れ貧血（鉄欠乏）があるかどうかをチェックします。

なぜ？夏に鉄不足になる？

成長期の子どもや月経のある女性は多くの鉄を必要とします。さらに夏場は

- 汗で鉄などのミネラルが失われやすい
 - 食事が炭水化物に偏りやすい
 - 炭水化物の摂りすぎで鉄の吸収が悪くなる
- などの理由で、鉄不足が進みやすくなります。



小児科 渡邊 幸

<鉄分を取るための「+1品」の工夫例>

- 朝 食) パン + 目玉焼き、
ハムきゅうりサンドイッチ
ご飯 + 納豆
- 昼 食) そうめん + 小松菜炒め
ラーメン + 枝豆
- おやつ) アイス + 小魚アーモンド、
ヨーグルト + バナナ



鉄不足対策は「+1品」の工夫

鉄を多く含む食品は、

- 肉類
- 大豆
- 卵
- ひじき
- ほうれん草

などタンパク質や野菜に多く含まれています。

これらの鉄分豊富な食品を+1品加えてみましょう。

炭水化物だけで済ませがちな食事に、卵、肉類、豆腐などの鉄分豊富なタンパク質や、小松菜、バナナなどの鉄分豊富な野菜や果物を加えます。

小松菜やひじきなどの植物性の鉄は、ビタミンCを含む果物を一緒にとると鉄が吸収されやすくなります。逆に、コーヒーやお茶は鉄の吸収を妨げるので、鉄分を意識した食事をする時には控える方がよいです。

コンビニやスーパーでも、選び方次第で「鉄分補給」ができます。



この夏は「鉄分」を意識して、元気に乗り切りましょう！

