

nagomi 会は最先端の医療をはじめました。
再生医療という新しい選択肢



今週の **花言葉**

レナンセナ

熱望

アンスリウム

かざらない美しさ

オンシジューム

可憐



松田院長からあなたへ 耳より情報

■第1回 健康スポーツ研究会開催報告！

「医療」「スポーツ」「食」を融合させ、健康寿命の延伸をはかり地域社会への貢献をコンセプトにした第1回健康スポーツ研究会が開催されました！

■第1部 医療「スポーツ障害における再生医療の役割」

健康スポーツクリニック 澁澤一行 院長

当院で行っている再生医療についての説明、治療成績について講演してもらいました。今後はスポーツ障害における再生医療は、早期のスポーツ復帰を獲得するうえで、重要な役割を担う治療法になりそうです。

■第2部 スポーツ「プロアスリートとして生きる」セルソース(株)所属 神野大地 氏

挑戦することと、努力を継続する事の大切さを学びました。彼のサイン色紙には「努力は裏切らない」と書かれています。深い言葉です。

■第3部 食「アスリートの故障を防ぐ食事」

管理栄養士・食アスリートシニアインストラクター 安西仁美 先生

咀嚼することの大切さ、ご飯（白米や雑穀）摂取の重要性を学びました。おかすとご飯の割合は4：6が理想的であるそうです。意外で驚きました。

■第4部 トークセッション

神野選手、高木聖也コーチ、安西先生に食とスポーツの関わり、神野選手のプライベートな話、チーム神野の今後についてお話を伺いました。笑顔と笑いに満ちた楽しいセッションになりました(^_^)

是非、第2回を開催したいと思っています!!



蚊に注意



医事課からあなたへ

蚊が血を吸い始める気温 15℃ 5月は、とくに危険です。

これから益々暑い日が続いていき、蚊の季節が来ると思っているそのあなた！もうすでに蚊は活動しています。ちなみに、蚊は世界に3,000種以上いて人を刺すのは4分の3ほどです。今回はリオオリンピックで取り上げられたジカ熱について紹介します。

ジカ熱の症状

ジカウイルスが感染することにより起こる感染症です。軽度の発熱、発疹、結膜炎、関節痛、筋肉痛、倦怠感、頭痛などが主な症状です。

どのように感染するのか

ジカウイルスを持った蚊がヒトを吸血することで感染します。感染したヒトから他のヒトに直接感染するような病気ではありません。妊娠中の女性が感染すると胎児に感染する可能性があります。(胎児に感染すると、小頭症に関連がみられるとのこと)

感染を媒介する蚊は日本にもいます

ウイルスを媒介するネッタイシマカは日本には常在していませんが、媒介蚊であるヒトスジシマカがいます。

予防策について

①蚊を発生させない

- ・空き缶、遊具などのくぼみにできた小さな水たまりに蚊が発生します。水たまりをつくらないことが大切です。

②蚊にさされない

- ・蚊のいそうなやぶなどの場所には近づかない。近づくときには、虫除け剤を使用し、長袖・長ズボンを着用しましょう。

参考文献 国立感染症研究所

