



クリニック通信(名前募集中)

発行日 平成19年1月
第1巻 第1号(創刊号)

【クリニック通信】では、みなさまのお役に立つ情報を発信したいと思っております。しかし、まだ【クリニック通信】には名前がありません。おしゃれな(?)名前を募集中です。いいなと思う名前がありましたら、是非スタッフにお聞かせください。

みわ内科クリニック開院いたしました。
どうぞよろしく願いいたします。

開院のご挨拶

皆様新年明けましておめでとうございます。1月9日よりみわ内科クリニックを開院させていただきました。院長の三輪隆子でございます。地域のかかりつけ医として、皆様の健康を守るお手伝いをさせていただければと考えております。私の専門は、神経内科です。神経内科は脳の病気の専門家です。専門を生かして、『脳を守る』ため、生活習慣病による“動脈硬化”の予防に取り組んでいきたいと思っております。小さなクリニックですが、職員一同力を合わせ、皆様のお役に立てるようがんばりますので、末永くどうぞよろしく願いいたします。

当クリニックでは、毎月1回クリニック通信を発行いたします。病気の解説や生活習慣改善のためのアドバイス、クリニックからのお知らせなどをお伝えします。ぜひお読みになってください。



Dr. みわの一口メモ: 神経内科って? こういう科です。

神経内科は脳や脊髄、神経の病気の専門家です。心療内科や神経科など、精神・心の病気の見える科とは異なります。脳外科は、脳や脊髄神経の病気の手術をする専門家です。神経内科は、脳や神経の働きを調べていく科といえます。脳の働きは実にさまざまで、その症状も多岐にわたります。神経内科で扱う症状には次のようなものがあります。これらでお困りの方はご相談ください。



めまい、しびれ、頭痛(ずきずき、頭が重い)、ふらふらする、歩くとふらつく、ひどい肩こり、物忘れ、言葉が出にくい、呂律がまわらない、脱力や手足のまひ、物が二重に見える、失禁する、けいれん、不眠、脚がむずむずする、筋肉のやせ、手足や声のふるえ、動作がにぶい、よく転倒する、すぐに疲れてしまう、集中力がない、てきぱきできなくなった、立ちくらみ・・・など。

〜〜特集 メタボリックシンドローム〜〜

あなたは大丈夫ですか？

- ① **へそ周りの太さ**
男性 85cm以上
女性 90cm以上

+

- ② **血中脂肪**
中性脂肪 150mg/dl以上 または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ③ **血圧**
最高血圧 130mmHg 以上 または
最低血圧 85mmHg以上
- ④ **血糖**
空腹時血糖 110mg/dl以上

①に加え、②～④のうち2項目以上当てはまると、メタボリックシンドロームです

メタボリックシンドロームを防ぐためには！

★ 食生活を改善しましょう

- ・ 食事は腹八分目に
- ・ 脂っこいもの、甘いもの、塩辛いものは控えめに
- ・ 野菜をしっかり摂りましょう
- ・ 栄養バランスのよい食事を
- ・ ゆっくり噛んで食べましょう
- ・ 規則正しい食事を



朝食は抜かない、夜食は控えましょう

- ・ アルコールはほどほどに

★ 適度な運動をしましょう



おなかの周りが気になりますか？ 肥満は美容だけでなく、健康にとっても大敵です。肥満は、体のどの部位に主に脂肪がついているかによって、2つのタイプに分けられます。内臓の周囲に脂肪がつく「**内臓脂肪型肥満**」と、下腹部、おしり、太ももなどの皮下に脂肪がつく「**皮下脂肪型肥満**」です。

このうち、問題となるのは内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪が蓄積することにより、さまざまな生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）を引き起こしている状態のことを、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。体質も関係していますが、過食、運動不足などの生活習慣が原因と考えられています。

メタボリックシンドロームを放置すると、脳卒中や心臓病などの重大な病気で突然倒れることになりかねません。早めに対処しましょう！まずはお腹周りを測ってみませんか？ ご心配の方は遠慮なくご相談下さい。

☆ スタッフから ☆

一人ひとり自分の力を出し合い、みなで協力し合って、皆様のお役に立てるように頑張ります。何でも気軽にお声をかけてください。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188

FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

