



クリニック通信

はなみずき

- ◇ 急に寒くなり、風邪をひく人が増えてきました。風邪は予防が一番です。うがいと手洗いをしっかりしましょう。十分な睡眠と栄養補給も大切です。
- ◇ インフルエンザ予防接種実施しております。ご希望の方は受付にご連絡ください。



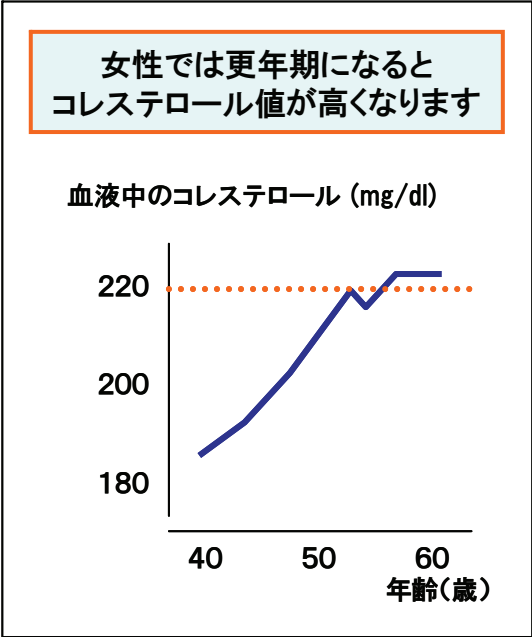
したがって、更年期を過ぎて女性ホルモンが減ると、コレステロール値が次第に高くなり、そのために動脈硬化による病気(心筋梗塞や脳梗塞)も急に増えるのです。逆に、更年期前の女性は、コレステロール値が少しぐらい高くてもそれほど心配は要りません。それよりも、喫煙、糖尿病、高血圧などの生活習慣病をクリアすべきです。とりわけ、禁煙してください！ 喫煙は美容にも悪く、女性の大敵です。それから、糖尿病や高血圧は知らない間に出現してきますから、私は大丈夫、と過信しないで定期検診を受けてください。要注意ですね。

女性とコレステロール

『女性は更年期になるとコレステロール値が高くなります。』

40歳頃から、どんどんと男性に追いつき追い越す勢いで高くなるというデータもあります(右図)。

これは、更年期になると女性ホルモン(エストロゲン)が減少するためです。女性ホルモンには善玉コレステロール(HDLコレステロール)を増やし、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を減らす作用があるからです。



Dr. みわの一口コラム： やっぱり野球が好き！？

皆様は野球ファンですか？昔と比べて野球人気は低迷しているとのことですが、我が家で一番人気のスポーツはやはり野球です。私は運動オンチですが、スポーツを見ることは大好きです。自分には決してまねできないからこそ“すごい”と感心してしまいます。ちなみに、我が家は、大阪生まれの夫が阪神ファン、東京生まれの息子たちは巨人ファン、静岡生まれでV9世代の私はアンチ巨人と複雑な応援環境です。久しぶりに巨人がリーグ優勝して喜んでいる息子を見たら、つつい巨人を応援してしまいました。残念日本シリーズ出場はできませんでした。来年に乞うご期待。中日ドラゴンズ、日本一おめでとう！



## 〜〜特集 脳について知ろう (その4) 〜〜

脳についてのシリーズの4回目です。



### 脳の特徴

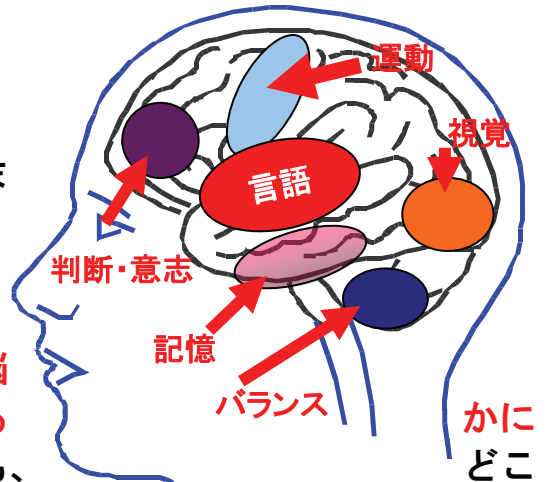
1. 脳は再生しない。
2. 脳は長生き。
3. 脳はたくさんの栄養が必要。
4. 脳は場所によって働きが違う。
5. 脳は互いに連絡して機能を発揮。



特集 脳について知ろう  
その1・その2/その3はそれぞれ5月号・7月号・9月号に載っています。

### 👉 脳は場所によって働きが違う。

脳は場所によって異なった機能を持っています。同じ場所が人によって違う機能を持つこともあります。例えば、大多数の人は左の大腦に言語に関係する部位がありますが、一部の人（多くは左利き）は右大腦にあります。脳は、どのような病気かではなく、どこが壊れるによって、症状は違ってきます。同じ脳梗塞でも、にどの程度の大きさの梗塞ができたかによって症状はまったく違います。逆にどのような症状があるかによって、どこに問題があるかの見当をつけることができるのです。CTやMRIなど脳の検査で見つからない病気も、診察によって診断することができるのはこのためです。正しい診断には神経学的な診察が最も大切なのです。



### ☆ スタッフから ☆



私事ですが、先月結婚しました。“歯磨き粉のふたを閉めるしめない”、こんな小さなことでストレスを感じるなど、他人と暮らすことの難しさを実感する毎日です。これから先長い人生、主人の健康管理に気を配りながら仲良く暮らししていきたいと思います。人生の先輩として料理のレシピ、結婚生活のアドバイスなど頂ければ嬉しいです。(受付事務 K.I.)

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーご希望の方は、受付まで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>