



クリニック通信

はなみずき

1年間本当にお世話になりました。
来年も宜しくお願いします。



年末年始の休診は
12月29日(土)～1月2日(水) です。
1月3日(木)は休日診療当番のため、
午前9時から午後5時まで診療いたします。

コレステロールは生命の維持に必要な物質で、不足すると身体に悪い影響が出ます。しかし、現在の日本の食生活においては、コレステロールは明らかに取り過ぎです。子供のころの食生活は、大人になっても食の嗜好に大きな影響を及ぼします。子供のころからの食生活が生活習慣病の予防に重要です。



子供にも高コレステロール血症！

コレステロールに関する心配は、なにも「中高年になってから」、ということはありません。日本の子供たちに高脂血症が増えてきていることが問題になっています。原因は**バランスの悪い食事**です。動物性脂肪を取りすぎ、飽和脂肪酸の多いアイスクリーム、チョコレートを食べすぎ、糖分たっぷりの清涼飲料水の飲み過ぎ・・・われわれの周りには「子供たちの大好きな、しかし食べすぎると良くない」ものが氾濫しています。こうした食品をとりすぎていると、子供でも動脈硬化が進んでしまいます。



「**食物繊維の多いメニューを食卓へ**」が是非とも必要です。食物繊維はコレステロールを減らす作用があります。野菜、きのこ類、こんにやくなどを積極的にとりたいですね。ライ麦パン、豆類、根菜類などもおすすめです。

ちなみに、コレステロールが多い食品は、霜降り牛肉(！)、うなぎ(好き！)、鶏卵、骨つき鶏肉(美味しい！)、いくら(大好き！)・・・おいしいものばかりですね。ちなみに、魚・貝・いか・エビのコレステロールはそれほど心配する必要はないとも言われています。バランスよい食事を意識することから始めましょう！



Dr. みわの一口コラム： いよいよ年末、皆様今年はよい年でしたか？



早いものでもう師走。忘年会にクリスマスと行事の多い季節です。飲みすぎ食べすぎにはくれぐれも注意してください。年末といえば、大掃除。“〇〇棒”で有名な掃除好きの女優さんによると、『掃除をすることで部屋がきれいになるだけでなく、心の整理もできる。』のだそうです。我が家の状況は！？ まあとても整理されているとはいえません。そんなわけで年末大掃除。我が家も毎年一家総出で大掃除をします。ほとんど年に1回だけのところもあり、なかなかの大仕事です。最近では子供もあまり手伝わなくなり、だんだんおざなりになってきていましたが、1年たまった心の埃も払い落としてよい年を迎えられるように、頑張って掃除します。皆様も良いお年をお迎えください！



〜〜〜特集 ぐるぐる回るめまい〜〜〜

発作的に生じるめまい



ベッドから起き上がる、寝返りをする、靴をはく、など日常的な「姿勢をかえる動作」をすると突然はげしい「めまい」が起きることがあります。身体や目の前がグルグルと回転するので気持ち悪くなることもあります。だいたい1分間ほどじっとしているとおさまってきます。めまいがおきる姿勢は、ある人では上を向いたとき、別の人では左を向いたとき、など人によってだいたい決まっていることが多いです。このようなめまいは、「**良性発作性頭位変換性めまい症**」という病気です。めまいの原因でもっとも多いものが、この「**良性発作性頭位変換性めまい症**」と言われています。これは内耳の中にある「**身体のバランスを感知する器官(=三半規管といえます)**」の機能の調子が悪くなっているために起こります。

この病気によるめまいの場合には、安静にしていることはむしろめまいを長引かせます。寝込むことはせずできるだけ身体を動かしましょう。

ひどい肩こり・目の疲れ・過労・睡眠不足・水分不足などが発作の引き金になることがあります。日頃の生活に注意しましょう。



めまいの原因はイロイロです

めまいの原因にはイロイロあります。めまいの病気として**メニエル病**は有名ですが、実はめまいの患者さんの数パーセントに過ぎません。メニエル病では、めまいのほかに、難聴(聴力の低下)、耳鳴などがみられます。

メニエル病のほかに、**脳梗塞・脳の循環不全・頸椎症**、また慢性の**肩こり、ストレス**、など、いろいろな病気や病状がめまいの原因になります。どういった症状か、どういった状況で出現するのか、ふらつきがあるか、聴力の低下はないか、歩行に異常はないか、などの情報や診察が大切です。

☆ スタッフから ☆



今年は本当に気温差が激しく体調管理が難しい年でしたね。我が家の垣根では、夏に咲かずにハラハラしていた朝顔が、今になって山茶花と一緒に元気に咲いています。嬉しいような複雑な気分・・・ 今年も残すところあと1ヶ月。今年皆様にとってどんな1年だったでしょうか。私は四国から東京に戻り当クリニックに入職した事が大きなニュースでした。今月は1年の締めくくり、風邪に注意して来たる新年に備えたいものですね。
(看護師 N.W.)

クリニック通信は、月1回発行しています。
バックナンバーをご希望の方は受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

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