みわ内科クリニック　　第12巻　第7号　　発行日　平成30年7月

クリニック通信

はなみずき

7月のオレンジカフェは19日(木)です。7月から特定健診がはじまります。予約制ですので、お早目にどうぞ。
休診のお知らせ:7月5日は三輪英人のみ休診。7月30日～8月1日は夏休みいただきます。ご注意ください。

梅雨の体調不良にご用心を

以前にも述べましたが、梅雨時期にはさまざまな病気の危険がふえてきます。

まず、食中毒。気温の上昇とともに食中毒が増えてくるので注意する必要があります。寝苦しくなって睡眠不足気味になったり、疲労がたまっていたりすると食中毒の症状が重くなりやすいです。幼児や高齢者は、嘔吐や下痢で容易に脱水症状に陥るので危険です。手洗いを徹底し、総菜は買い置きをしない、など気をつけたいですね。

梅雨時期には気分が落ち込んでくること(うつ状態)も稀ではありません。雨による日照時間の変化、低気圧や温度変化のために自律神経に影響がでてしまい、体調不良も精神状態に悪影響します。春の転勤や異動で職場環境が変わった人もストレスが高まりうつ症状が出現しやすい時期です。天気の良い日には光にあたり外出をして、リフレッシュを心掛けたいですね。

また、梅雨時期には片頭痛も悪化します。天気を操ることはできませんが、睡眠覚醒のリズムに注意して疲労をためないことが頭痛予防になると期待されます。

片頭痛発作の誘因は個人それぞれに異なりますが、服用するタイミングを早めにするとよいかも知れません。梅雨の時期に体調不良に陥ることは稀ではありません。しっかりと体調管理を行いたいものですね。

Dr.みわの一口コラム：折りたたみ自転車でGO！

趣味の自転車（ロードバイク）は、家から一歩でると直ちに好きな所に走り始めることができるのが利点です。しかし、時に遠いところを走ってみたい、と思うことがあります。そんな場合には自転車をバラバラにして袋詰めにして電車に乗ります（輪行といいます）。しかし、大きな袋でかさばるし、袋詰めに時間かかるし、自転車も傷つくし、混んでいると迷惑だし・・・そんな時に活躍するのが通勤用の折りたたみ自転車です。最近、折りたたみ自転車を担いでいろいろ出かけてきました。しまなみ海道、軽井沢～長野、白河の関～宇都宮、高崎～桐生足利方面など。ミニサイクルですからスピードは出ませんが、それでも100キロ以上は走ることができます。三浦半島でまぐろ丼、桐生でひもかわうどん・・・さまざまな景色を眺め、ぶらっと休憩できて。ちょっと疲れますが、なかなか楽しい自転車旅です。

～～～　特集　～～～

ベジファースト、カーボラスト　その理由は？

前回、食事の食べる順番について述べました（ベジファーストとカーボラスト）。ベジファーストは、野菜を先に食べるというもので、カーボラストは炭水化物を最後に食べるということです。最近の説では、カーボラストが特に重要であると考えられています。

では、なぜ食べ順が注目されているのか？この背景には、血糖とインスリンの調節機構という身体のメカニズムがあります。食事中の炭水化物はブドウ糖に分解され身体に吸収されます。ブドウ糖が吸収されると、結果的に血糖が上昇します。上昇した血糖を下げるためのホルモンがインスリンです。インスリンは膵臓から分泌され、全身のほぼすべての臓器・細胞にブドウ糖をとり込ませます。さらに、肝臓や筋肉では、ブドウ糖からグリコーゲン（貯蔵糖）を作るように促し、作られたグリコーゲンの分解を抑えます。さらに、脂肪組織で脂肪が合成させて脂肪を蓄積するよう働きます。

食事中の炭水化物が多いと血糖が急上昇するので、結果的にインスリンが大量に分泌されるので、太りやすくなるというわけです。ですから、糖の吸収を抑えること（＝ゆっくりと吸収させること）が目指されます。これが食べ順ダイエットが良いと言われている理由です。

食物繊維を先に食べることや、最後に炭水化物を食べることで少しでも血糖値の上昇がゆるやかになり、インスリンの分泌が抑えられると期待されているのです。今回は食事の食べる順番について、その理論を述べてみました。

☆ スタッフから ☆

中学の娘が漢字検定を受け合格しました。その勉強をみていて面白そうだな、と。ふと、本屋で問題集を見つけ即購入し、先日準２級を受験しました。久々の試験勉強に学生時代を思い出しました。読み書きはある程度でき、苦手なのは四字熟語だと判明。空き時間をみつけ何度も書いて覚えました。合格ラインは70％以上、模擬試験では合格範囲内。これならいける！と自分に自身を持たせて、いざトライ。シショウ（師匠）、ハナハダシイ（甚だしい）が出てこない～と焦りながらも終了。あとは結果を待つのみです。勉強するって脳トレにもなるし、すごくいいかも。合格したらまた一つ上の級にチャレンジしてみようと思います。　（受付事務　E.S.）

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ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
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