#### クリニック通信

# はなみずき



9月のオレンジカフェは20日(木)です。

特定健診は予約制です、お早目にどうぞ。

ご了解ください。



#### 夏バテ〜食欲不振

今年は酷暑でした。危険災害レベルの暑さと言われていました。どうも夏の疲れからか、食欲不振(おなかがすかない、食事が食べられない、食べる気がしないという)を訴える方が多いです。

食欲不振の原因はさまざまです。内臓の病気(がん、胃・十二指腸潰瘍、心臓・肝臓や腎臓の病気、甲状腺機能低下症、電解質異常など)が原因のこともあれば、虫歯や口内炎、入れ歯が合わない・・・などが原因のこともあります。時に、うつ病や認知症など精神的な病気でも食欲低下がみられ

ます。

食欲低下があるからといって、必ずし も病気であるとは限りません。高齢にな れば、若いころよりも食欲は低下します し、精神的もしくは肉体的なストレスでも 食欲がなくなることがあります。運動不 足や睡眠不足など不規則な生活を続け ている場合、また運動不足でも食欲が 落ちます。1人暮らしで孤独感が強い場 合、食事のための買い物や準備ができ ない場合など、社会的要因が食欲低下 の原因となっていることもあります。食 欲低下によって体重が減少してこない か、はきちんとチェックする必要があり ます。体重は健康のバロメーターと言っ てよいですね。食事が摂れないことが 増えてくると、食事から得られるはずの 水分も不足してきますので、脱水症のリ スクが高くなります。脱水にならないよ うに、水やお茶、スポーツ ドリンクなど水分摂取を心 がけください。



#### Dr. みわの一口コラム: 夏は登山が楽しみです

標高は100m上がるごとに気温は約0.6℃下がると言われています。標高2000mの山だと下界より12℃、3000mだと18℃さがる理屈です。涼しいですね!さらに風がふくと体感温度はさらに下がります。夏休みの立山キャンプ地の標高は2300mで、夜は寝袋の中でも寒かったです。先日、会津駒ヶ岳への登山

しましたが、寒くて防寒着が必要でした。よく、「登山する前から遭難している」と言われますが、われわれ中高年の登山者は装備に怠りなく無理をしないよう心がけが必要です。一方で、あれもこれも持っていくとザックがどんどん重くなってしまいます。自転車もそうですが、登山の装備も軽量化にはコストがかかります。では、マラソンの場合はどうでしょう?走るだけのようですが、軽くてクッションのよいシューズを使うと脚の負担が減るので、よいシューズがほしくなります・・・次から次に・・・よさそうなものが欲しくなって・・・もう、きりがないぞっ~!

### ~~~ 特集 ~~~

## 貧血、ほっとかないでください

血液の中大切な成分である赤血球が不足するのが貧血です。貧血がないかをチェックする方法は簡単です。健康診断の血液検査の項で、赤血球の数やヘモグロビン(Hb)濃度をチェックしてください。正常値より低くなっていませんか?また、貧血がひどくなると下の瞼(まぶた)をちょっとめくってみてください。たいてい赤くなって見えます。もしも、赤くなかったり白っぽかったりすると、血が強く貧疑われます。

貧血の症状はさまざまです。体がだるく、疲れやすい。動くのがおつくう。階段をのぼると動悸や息切れがする。あまり食欲がない……。貧血で手足や顔のむくみがみられることもあります。これらの症状の多くは、ちょつとした身体の不調のことと片付けられている場合も多く

みられますので注意ください。

貧血の原因はもさまざまです(書きき れません)。しばしば、身体の中の鉄が 欠乏することによって貧血になる場合 があります(鉄欠乏性貧血)。女性では 特に多くみられます。食事中の鉄分が 不足するか、月経や痔からの出血など で身体から血液が失われていこともあ ります。ダイエットのし過ぎで貧血に なっていることもありますし、偏食が過 ぎる場合もあります。時に深刻な病気 (癌や内臓疾患)の症状の一つとして貧 血があらわれることもあるので要注意 です。身体がだるい、疲れがとれない、 などの場合、季節がら夏バテかなと考 えがちです。しかし、健康診断で貧血 がみられた場合は放置しないでくださ U.

#### ☆ スタッフから ☆



食べる事が大好きです。

出先では何か美味しいものはなかろうかと、チェックに余念がありません。

先月は湯河原で一泊。ラーメンランキング 6 位のお店を発見!でも開店数時間前に

整理券を配布し、整理券番号順の集合時間にまた来店しなくてはいけないようです。

ハードル高くなるほど燃えるタイプ(笑)。お宿の朝食を済ませ、整理券をゲット後、お宿にもどり温泉でまったり。やっとラーメンにありつけたのは午後2時でした。並んでいる間の全国から集まったラーメンファンのお話も良い調味料。何でここまで、とも思いつつ美味しく楽しい思い出になりました。 (受付事務 M. H.)

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