

クリニック通信

はなみずき



7月1日から西東京市健康診断が始まりました。健診は予約制です。

7月のオレンジカフェは18日(木)です。

7月22～24日、8月29～31日は休診させていただきます。また7月27日(土)は三輪英人医師は休診です。

ご了承ください。



流行の食事、その科学的根拠

最近、いろいろな食事療法を耳にする機会が増えてきました。地中海食はギリシアやエーゲ海周辺の食習慣ですが、豊富な野菜やナッツ類が多く、肉類は少なめ、オリーブオイルがたっぷりです。いかにも健康的。地中海食をとっているとアルツハイマー病になりにくい、という話もあります。しかし、日本人がいきなり食事のとり方を地中海食のように変えたら良い結果がでるのか、これはわかっていません。

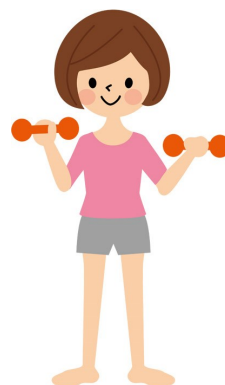


また、流行の低炭水化物食についても、どのような効果が得られるのか結論がでていません。テレビCMで、著名人が過激な糖質制限を行って、短期間に劇的なダイエット成果をあげています。しかし、長期的に低炭水化物食が真に健康に資するかどうかは未だ不明です(ダイエットしてもリバウンドしやすい、ということは別として)。低炭水化物食群と低脂肪食群の効果を比較した研究では、食事療法を開始して半年間は低炭水化物食群で体重が減少が目立ったものの、1年後では両者は変わらなかった、というものがあります。また、低炭水化物食の場合、蛋白質の摂取が増えるので、軽度の腎機能障害があると腎機能が悪化する場合もあるようです。極端な食餌療法は長い目でみると、本当に健康に資するかは未だ不明であることをご理解ください。



Dr. みわの一口コラム：

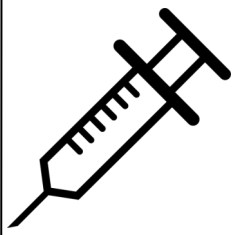
2年程前にフィットネスクラブの会員になりました。マシンで筋トレしたりランニングマシンで走ったりするほか、様々なプログラムに参加してみました。エアロビクスやジャズダンスなどダンス系のエクササイズに参加して、致命的にリズム感がないことに気づきました。ヨガはリラックスできてとてもいいのですが、運動というには今一つ。そんな私が今はまっているのが、“ファイティングビート”という音楽に合わせて空手の型を繰り返すエクササイズ。パンチ・キック・ジャンプと全身を使って1時間。見えない敵に向かって攻撃(しているつもり)します。最初の内はものすごい勢いで攻撃していますが(仮想敵はだれ??)そのうち疲れて殺傷能力ゼロの猫パンチに・・・全身から汗が吹き出し、息も絶え絶えになります。さらに、毎回型の組み合わせが変わるのでそれを覚えなくてははいけません。年齢から、こちらの方が大変になってきました。頭と体のトレーニングになり、気分もすっきりです。おすすめです。(隆子)



带状疱疹が増えています！

带状疱疹は、水ぼうそう(水痘)ウイルスに過去に感染したことがある人の神経組織の中で静かにしていた水ぼうそうウイルスが、免疫力が低下した時に突如再びあばれだして(ウイルス再活性化)、足や体幹、顔面や頭部など身体の一部に局所的な水ぼうそう(水疱・痛み)を生じるものです。後遺症として強い神経痛がおきることも稀ではありません。通常、水ぼうそうに一度かかると免疫力が極端に低下しない限り、再び水ぼうそうにかかることはありませんが、带状疱疹となって再発することがあるのです。さて、带状疱疹について気になるデータが発表されています。疫学的研究によると、带状疱疹の発症率が増加していることが判明しました。これはどういうことでしょうか？原因として、水痘ワクチンの接種が普及していることが影響していると推定されています。そもそも水痘ワクチンの効果は、ウイルスに対する免疫力をつけることに

よって水ぼうそうの発症を防ぐものです。メリットとして水ぼうそうの患者が減るわけです。一方で、水ぼうそうの子供と接触する機会も減ってきます。われわれの身体はウイルスに出会うた



びに、そのウイルスに対する免疫力が強化されますので(ブースター効果といいます)、周囲にウイルスがいなくなってしまうと、だんだんとそのウイルスに対する免疫力が強化されることなく低下してしまいます。さらに、高齢

になってくると、免疫力は全般的に衰えてきますから、身体の中の水痘ウイルスを押さえつけることができなくなり、带状疱疹を発症しやすくなる、ということです。带状疱疹を予防するためにワクチンの重要性は今後ますます高まってくると予想されます。ワクチン接種は50歳以上の方が対象ですので希望がある場合には医師と相談ください。

★ スタッフから ★



わが家には仲間入りして4年目になるセキセイインコがいます。性格はおっとりし小心中です。少々肥満気味の為、丸々としています。カゴから出すと、家族の肩に乗っておしゃべりをして癒してくれます。ただ、ちよくちよく体調を崩すことも多く、小鳥の病院に連れて行くと、診察のストレスも加わり余計に元気をなくしてしまいます。病院へ行くか、自宅で様子を見るか迷うことがありますが、これからは家族の一員として体調管理に気をつけて大切に育てていこうと思います。(受付事務 Y.E.)

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

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>