

クリニック通信

はなみずき



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。当院は今年で14年目を迎えました。多くの皆様のご支援やご指導をいただいておりますこと心より感謝しております。内科・脳神経内科のクリニックとして、地域の皆様のお役にたち信頼していただけるよう、今後もスタッフ一同努力を重ねてまいります。

本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。



2020年 職員の抱負

正しい事を心がける

(受付事務 M. H.)

ポジティブに生きる

(受付事務 Y. E.)

先延ばし厳禁!!

(受付事務 S. K.)

今年こそ時間を上手に使いたい

(受付事務 M. Y.)

漢検準1級取得

(受付事務 E. S.)

三連覇!

(看護師 M. S.)

目標にむかって貯蓄

(看護師 W. T.)

家庭菜園をする

(看護師 K. I.)

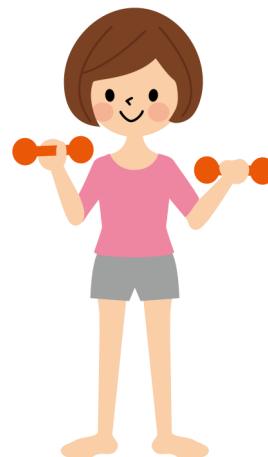
Dr. みわの一口コラム：今年の目標は、『貯筋』！



明けましておめでとうございます。新年を迎え、今年も元気に仕事や遊びに邁進したいと思っております。昨年還暦を迎えました。今後迎えるシルバーライフ。老後に2000万円必要だと騒がれましたが、お金ももちろん大切ですが、高齢者の生活にもっとも必要なものは『筋肉』だと思います。いつまでも、大好きな登山

やサイクリングを続けていく為にはいい筋肉をつけていかなくてはなりません。昨年ダイエットしましたが、脂肪とともに大切な筋肉も落ちました。今年はその損失を取り戻し、さらに筋肉をつけたいです。そのためには運動とともに食べることが大事です。ダイエットしたら食が細くなって沢山食べられなくなっていました。これからは食も『量より質』です。

美味しく食べ、楽しく動いて、筋肉もりもり!! 皆さんも一緒にしませんか。(隆子)



LDL(悪玉)コレステロールが高い？

LDLコレステロールは一般に悪玉コレステロールとして知られているものです。これは、肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っているもので、この血液数値が高い場合には動脈硬化が進み心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化性疾患が生じやすくなります。

LDLコレステロール値が高い場合には(目安:140mg/dl以上)、動脈硬化の進行を防ぐことが大切です。まず食事や運動を含んだライフスタイルの改善を目指す必要があります。

- 1) 禁煙する
- 2) 食生活を見直す
- 3) しっかり運動できているか見直す
- 4) 適正体重に近づける(同時に内臓脂肪を減らす)

などを行います。

動脈硬化を生じやすい病状(例えば、

高血圧や糖尿病など)が同時に認められる場合には、コレステロールを下げるために薬物療法が追加されるとともに、より厳密なコントロールが求められます。



未治療のLDLコレステロールが180mg/dl以上である場合には特に注意が必要です(家族性高コレステロール血症の可能性があるため)。家族(両親、祖父

母、子供)にLDLコレステロールが高い人がいたり、脂質異常症として治療中であつたり、冠動脈疾患(狭心症、心筋梗塞など)と診断されているような場合には看過できません。

健康診断のデータは大丈夫でしたか？

☆ スタッフから ☆



昨年はお世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
私も、還暦をすぎたせいか、このところ体力の衰えを自覚するようになってきました。東京から新潟まで徹夜で自転車で走ったり、マラソン大会に参加したり、これまで通り活動的にはできているのですが、どうも疲れやすく、うまく疲れがとれないようになってきました(あきらかに歳のせいなのでしょう)。今年は、上手に疲労回復を行うように、いろいろ工夫が必要かなと考えています。無理はしない、しかし休み過ぎない、しっかり食べて寝る。当たり前のことですね・・・疲労回復にいい方法ありますか(英人)

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

ホームページもご覧下さい。

<http://www.miwaclinic.net>