

クリニック通信

はなみずき



診療待ち時間の短縮、院内感染の予防を目的として、**完全予約制を導入**しています。**来院前に電話予約**をお願いいたします。新型コロナ肺炎対策のため、風邪等の方の診察は12時-12時半と17時半-18時に限らせていただきます。受診前に必ず電話で連絡・相談してください。西東京市特定健康診断は12月20までです。年末年始休診は12月29日から1月3日です。



乾燥肌にはスキンケアが大切

急に寒くなりました。この時期になると身体が痒くなりませんか？低温乾燥により乾燥肌(ドライスキン)になりやすくなります。加齢も乾燥肌の原因の一つになりますので、高齢の方は特に注意が必要です。乾燥肌は表皮の保湿機能が衰え、皮膚が痒くな

ります。痒みは搔くことで快感を得るのですが、搔くことで角質の構造を傷め、さらに痒くなるという悪循環になります。

乾燥肌対策には、**適切なスキンケア**が必要です。入浴はできれば毎日して清潔を保つ・石鹸などは出来るだけ皮脂を落としにくいものを使う・ごしごしこすらない・できれば泡立てて優しく皮膚にぬるだけ・洗剤はしっかり洗い流す。お湯の温度は高温は避ける。**入浴後は皮膚が乾燥しないうちに保湿剤を塗る**。下腿など乾燥しやすい所はできれば朝晩2回塗る。



出来るだけ搔かないようにするために爪は短く切る。孫の手は厳禁です。

乾燥肌以外にも、糖尿病や腎臓病などの病気や薬によって痒みが出ることがあります。痒みがひどい時には皮膚科に受診して適切な診断と治療を受けましょう。



Dr. みわの一口コラム：久しぶりのオペラ鑑賞

非常事態宣言解除により各種イベントが再開され…ということで、新国立劇場でワーグナーのオペラ「ニュルンベルグのマイスタージンガー」を観てきました。大掛かりなオペラですから、そう簡単には見るチャンスに恵まれませんが、1年延期後の待ちに待った公演でした。とはいえコロナ禍ですから、観客は静かで（もともと騒ぐ人はいませんが）、演出もソーシャルディスタンスを意識したものでした。さて、このオペラは喜劇仕立てですが、伝統を守る親方歌手マイスタージンガーと革新派の若者との間の価値観を巡る衝突が根本にあり、結果的に親方が若者の幸せを手助けするストーリーです。終幕の大団円では「外国から侵略され価値観を強制されても、芸術を大切に守り続けければドイツ精神は滅ぶことがないのだ」と高らかに謳いあげられるのです。まさに音楽的には感動の極みなのですが…（ヒトラーが支持した）過剰な愛国心の鼓舞、異質な価値への敵対など多様性を重んじる現代的価値とは逆行する内容もあって、演出家の苦労がしのばれました。どうかパンデミックが収束し、皆が安心して芸術やスポーツを楽しめる日がきますように、と改めて願った日でした。（英人）

脂質異常症の食事のポイント

血液中の脂質にはLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪などがあります。LDLコレステロール(悪玉)が高い場合、HDLコレステロール(善玉)が低い場合、中性脂肪が高い場合を「脂質異常症」といいます。LDLコレステロール値が高いと動脈硬化が進みます。一方で、HDLコレステロールは動脈硬化の進展をおさえます。脂質異常症に加え、肥満(特に内臓脂肪型肥満)、高血圧、糖尿病などがあると、さらに動脈硬化が悪化します。この脂質異常症の対策は重要で、薬による治療だけでなく食事療法も大切です。その食事療法のポイントは、エネルギーの過剰摂取に注意すること、栄養のバランスのとれた食事をする事です。



具体的には

- (1) 適正体重を維持する(標準体重を目標に)。(2) 栄養のバランスを考える(「主食・主菜・副菜」を)。(3) 脂質のとり過ぎに注意: 飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、ラード、ココナッツオイルなど)を取りすぎない。魚類や大豆製品を増やす。肉や卵の回数を減す。牛乳などの乳製品のとり過ぎに注意。コレステロールを多く含む食品(卵黄、肉の脂身、レバーやモツ等、たらこ、塩辛、ししゃも・・・)。(4) 食物繊維を十分に: 食物繊維は、血中コレステロールを下げる働きがあります。野菜、海藻、きのこ類などを毎食とりましょう。(5) 飲酒を控える。(6) 食塩は控える。(7) 食習慣・食行動を見直す(よく噛む・ゆっくり食べる)などです。

☆ スタッフから ☆



コロナ禍になり気分転換と運動を兼ねて、時々和光樹林公園に行くようになりました。ウォーキングコースの路面が弾力のある素材でとても歩きやすく何周も歩けそう！と気分が上がります。健康遊具もあり、ぶら下がり器に挑戦。腕の力の無さと想像を超える体の重さに数秒で落下・・・。それから毎週前回以上を目標に、先日は何とか20秒？後半はカウント早かったような。体を動かした後は距離をとりマスクをはずして大きく深呼吸。木々の間に見える青空、足元にはどんぐり。季節を感じながらプチリフレッシュ。マスクをはずして散歩できる日が待ち遠しいです。

(受付事務 S. K.)

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。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187