

## クリニック通信

## はなみずき



暑さ本番。食中毒・熱中症  
に気をつけましょう。



8月6日(水)～8月9日(土)は夏  
休みのため休診させていただきます。  
宜しくお願いいたします。

## 食事のとり方に工夫を！

先月号で、やせるためには食習慣の見直しが最も大切であると書きました。では、具体的にはどのようなことを見直したらよいのでしょうか？

## 食べ方の注意

- ◇ 夕食は軽めに
- ◇ 寝る直前には食べない
- ◇ 食事は抜かない
- ◇ ゆっくり、よく噛んで食べる

## 食事の工夫

- ◇ 大皿、お鉢盛りはしないで、一人分ずつ
- ◇ 麺類やイモ類は「ごはん」と同じと考える
- ◇ 果物の食べすぎに注意
- ◇ 牛乳は1日200ccまでにする

- ◇ 油料理を食べ過ぎない
- ◇ 繊維の多い野菜、きのこ類を意識的に食べる
- ◇ 味付けは薄味にする
- ◇ 間食は控えめに
- ◇ 酒を飲みすぎない



## こんな落とし穴に注意してください！

- ◇ 野菜サラダを食べるときに、ドレッシングをかけすぎていませんか？
- ◇ 果物は低カロリーだからと沢山食べていませんか？
- ◇ 喉が渴いたら水代わりに清涼飲料水を飲んでいませんか？
- ◇ 牛乳は骨粗鬆症に良いと飲みすぎていませんか？

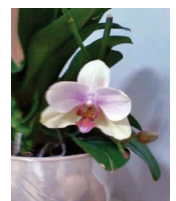


思いもよらないところに、やせられない原因が見つかることがあります。まずは、今日食べたものを一度書き出してみませんか？思い当たることがあったら、簡単なところから変えてみましょう。



## Dr. みわの一口コラム：蘭の花が咲きました！

今年の1月に頂いた胡蝶蘭がまた花を咲かせました。もう花も終わったと思っていたら、いつの間にか花芽をいくつかつけていました。どうなるのかと見守っていたら、毎日少しずつ膨らんで6月の終わりに白い花が咲きました。時折水をあげるだけで丹精込めて育てたわけではないのですが、自分の手柄のようにとっても嬉しくて誇らしい気持ちです。花は小ぶりですが、とても爽やかな雰囲気漂わせています。花芽はまだいくつかあるのでこれからが楽しみです。診察室の窓際でひっそり咲いている蘭の花に目を留めてみてくださいね。



## パーキンソン病ってどんな病気？

### Q. どんな症状が出ますか？

手足が震える病気の代表的なもののひとつがパーキンソン病です。パーキンソン病の震えは、どちらか片方の手や足から始まります。じっとしているときに震えて、力を入れたり動作をすると止まるのが特徴です。はじめは震えだけですが、動作が鈍くなる・歯磨きやシャンプーなど反復動作がしにくくなる・字を書くとだんだん小さくなる・声が小さくなる・歩くとき足がでにくいなどの症状が加わってきます。手足の震え以外にこれらの症状がある場合にはパーキンソン病が強く疑われます。このような身体の動きの症状以外に、頑固な便秘や立ちくらみ、うつ症状などが出ることもあります。

### Q. 原因は何ですか？

パーキンソン病では、脳の中のドーパミンという物質を作る細胞が通常より早く死んでしまうためにこれらの症状が出ます。

なぜその細胞が死んでしまうのか原因は分かっていません。完治させることはできませんが、ドーパミンを補うことで症状を軽くすることができます。

パーキンソン病と同じような症状を起こす別の病気をパーキンソン症候群といいます。パーキンソン症候群は、脳梗塞や薬の副作用などでも起こります。

### Q. どのようにして診断しますか？

特徴的な経過や症状と診察により診断することができます。採血やCTやMRIなどの脳の検査では異常は出ません。パーキンソン症候群を否定するためにCTやMRIをとります。「MRIで異常がなかった。」ら、パーキンソン病である可能性が高くなります。

パーキンソン病を正しく診断するためには、神経内科の専門医にかかっているだけで必要です。Q1の症状がある方は神経内科専門医を受診してください。

### ☆ スタッフから ☆



先日知り合いの家族がアメリカから遊びに来ました。10年ぶりに会いましたが、おばあちゃんとお母さんはまったく変わらず、10歳だった息子が成長し2mを超えていたのでビックリしました！（イロイロなところで頭をぶつけていましたが・・・）浅草、浜離宮、お台場に観光し、日本庭園が大好きな方たちなので特に浜離宮では喜んでいました。忘れていた単語も多かったので昔使っていた辞書や本を引っ張り出して、また一から勉強を始めようと思います☆☆うちの5歳の息子は終始緊張気味だったので、次こそは挨拶できるといいなあ◎（受付事務 K.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

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>