

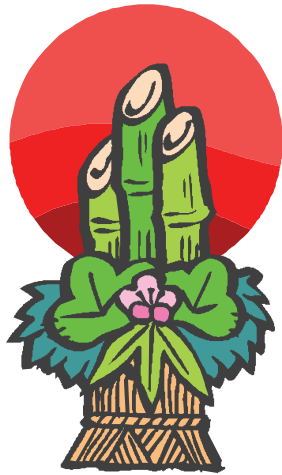


新年明けまして おめでとうございます

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。開院して3年経ちました。やっと基礎固めができたと思っております。まだまだ至らない点が沢山あります。皆様のお役に立てますよう、更に進歩することを目標に、スタッフ一同力を合わせていきたいと思っております。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



2010年 職員の抱負

- ◇ 愛しい息子と子離れ 片目をつぶり見守ろう！ (受付事務 M.H.)
- ◇ 血液サラサラ 健康生活！ (受付事務 Y.E.)
- ◇ 子供の受験で停滞していた世界遺産巡り再開！！ いつかはマチュピチュに行ってみたい (受付事務 C.U.)
- ◇ 健康！あんぜん！幸せに！をモットーに頑張ります (受付事務 H.O.)
- ◇ 自己啓発をする！心にゆとりを持つ！ (受付事務 H.I.)
- ◇ 東京を歩き回り、美味しいものを探します！ (受付事務 Y.K.)
- ◇ 昨年以上に運動、運動！ (看護師 N.N.)
- ◇ いつでもどんな時も、笑顔と平常心を忘れずに (看護師 M.S.)
- ◇ 時間を有効に使い健康管理を意識する年にしてみます (看護師 E.M.)
- ◇ アルコール予算削減 初孫子育て支援 (看護師 K.M.)
- ◇ カラダの『健康づくり』&ココロの『感謝の習慣づくり』 (看護師 Y.M.)

Dr. みわの一口コラム：今年こそ健康診断をきちんと受けます！！

毎日の診療で、健康診断をしっかりと受けましょうとお話しています。勤務医だった頃は、健診を受けないとしつこく催促されるので、毎年きちんと健診を受けていました。個人開業医になって、今度は自分で時間を作り、健診を受けなければいけません。「そんな時間はどこにあるんだ！」とつい後回しにしてきました。しかし、もし病気になればもっと長い時間周りの人にご迷惑をかけてしまいます。時間は自分で作らなければいけませんね。そこで今年の抱負、『健康管理が第一！ 今年こそ健康診断をしっかりと受けよう！』



サプリメント:使用するなら注意を!

サプリメントが普及しています。「サプリメントは薬ではないから副作用がない」と思われているのでしょうか?さほど抵抗なく使用される傾向があります。サプリメントは安全である、という過信は間違いです。さらに、驚いたことに、子供にもサプリメントの使用が広がっているらしいです(ご両親が与えるわけです)。子供にサプリメントを与える際には、大人よりも安全性や有効性に対する慎重な態度が必要であるにも関わらず、です。現在の日本の栄養状態(普通の食事内容)であれば、ほとんどの子供に特別なサプリメントは必要ないはずですよ。

少し、言い過ぎになるのは覚悟の上で申し上げたいと思います。

そのサプリメントはお子さんにとって本当に必要ですか?

サプリメントの代表であるビタミンやミネ

ラルは、不足すると重大な病気になることが医学的に判明しています。したがって、最低限の量のビタミン・ミネラルは必要です。しかし、不足しないようにするために少量摂取するのではなく、サプリメントによって多すぎる量のビタミンやミネラルを取り続けることが、はたして安全か、また多く採ればより有効なのか、といった基本的なことは実はまだよくわかっていません。単純に「これを飲んでおけば健康でいられる」とか、「これを食べておけば病気にならない」といったような都合の良いものは絶対にありません。

特に、子供の場合は、サプリメントよりもバランスのとれた食事にまざるものはありません。



☆ スタッフから ☆



昨年のツールドフランス(世界の最高峰の自転車レース)に、2人の日本人選手(別府選手、新城選手)が出場し大活躍、多くの自転車ファンが喜びました。日本人でもすごい競輪選手はいるのですが、道路を走る競技(ロードレース)の世界では日本は未だ後進国です。ある雑誌でイタリアのスポーツ自転車の特集記事がありました。印象的だったのは・・・老人がスポーツ自転車で坂道を走っていると車がクラクションをならす。日本なら「自転車は邪魔だ、どけ」という意味ですが、イタリアなら「おじいさん、頑張れ!」っていう応援だ・・・というものでした。(イタリア製自転車に乗りたいたい編集担当 H.M.)

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>