

クリニック通信

はなみずき



西東京市特定健診実施しています。
お早めにお受けください。

10月からインフルエンザ予防接種始めました。

9月より、ボトックス
注射・超音波検査など
は火曜日に変更になりました。



コレステロールを下げるためには

コレステロールが高い方はコレステロールを多く含む食べ物をとらなければよい、と考えていませんか？これは間違いではありません。しかし、血中のコレステロールのうち、食品中に含まれるコレステロールが吸収されたものは、わずか1～2割にすぎないのです。血中コレステロールの約8割は実は肝臓でつくられたものなのです。

したがって、食事療法でコレステロー

ルを下げるには、どうしたらよいか？

コレステロールを多く含む食品を減らすより、「コレステロールを肝臓で作せないようにすること」がより重要ですね。

肝臓でのコレステロールの合成の主なポイントは脂肪です。「飽和脂肪」が多いとコレステロール合成が高まり、「不飽和脂肪」とすると合成が減ります。ですから「飽和脂肪」をさけ、「不飽和脂肪」を多くとることが大切です。

ではさけるべき飽和脂肪を多く含む食品と言えば・・・脂身の多い肉、ソーセージ、ベーコン、ロースハム、バター、チーズ、ケーキ、チョコレート、ポテトチップス、クッキー、ドーナツ・・・おいしいものがいっぱい・・・これらを食べないなんて無理・・・



では、他の方法はあるでしょうか。実は「食物繊維を沢山たべること」です。また食事療法ではありませんが「運動すること」でもコレステロールが下がります。

Dr. みわの一口コラム：夫が単身赴任から帰ってきました。



11年半の単身赴任を終えて夫が9月から自宅に戻ってきました。週末に東京に戻る2重生活をしていましたから、何も持たずに戻っても生活はできません。できるだけ荷物は処分してきてね、とお願いしていましたが、やはり11年の生活です。8月末に引っ越ししてきた荷物がまだ片付かずに積んだままです。夫が帰ってくるに当たり、荷物置き場を作ろうと靴箱・クローゼット・押入れを整理しました。断腸の思いでお気に入りだけでもう何年もはいていない靴などかなりたくさん捨てたのですが・・・今は靴箱の外に靴があふれています。『大きなシューズクロークがほしいな～』と毎日思いながら、でもいらないものは買わない・しまう場所を考えて買う・はかなくなったら捨てるをしないと。と反省してます。本当に片付けは難しい。



緊張型頭痛の予防法

慢性の頭痛（習慣性の頭痛）の原因の代表は「片頭痛」です。もう一つの代表が「緊張型頭痛」です。今回は緊張型頭痛について述べたいと思います。

緊張型頭痛は首や肩の筋肉の緊張によって起こるものです。首・肩の筋肉が持続的に緊張する（こった状態）と、頭が締め付けられるように感じたり、重い痛みが出現します。ひどくなるとガンガン痛むこともあります。めまいやふらつきを伴うこともあります。

原因として、身体および精神的ストレスの持続、さらに筋肉の緊張の高まりなどの多くの問題があると考えられています。

無理な（不自然な）姿勢をつづけている、枕が合わない、目の酷使するなどがあると緊張型頭痛がおきやすくなります。オフィスで終日パソコン仕事をしな

いければいけない人にとっては、緊張型頭痛は職業病ともいえるかもしれません。

精神的なストレス（心配・不安）も原因の一つです。肩こりから頸の凝りがおきやすいからです。

ここで、緊張型頭痛の予防方法について述べます。まず、上手にストレスを解消すること。デスクワークが多い人は、こまめに休憩をとって気分転換しながら背すじを伸ばす体操で筋肉をほぐすことです。疲れをとるために、ゆっくりとお風呂につかって、首・肩をマッサージは効果的です。ウォーキングやサイクリングなどの運動習慣も効果的です。心も体も上手にリラックスできること、これが大切です。



☆ スタッフから ☆



今年も山梨の親戚の家に行ってきました。行くとたびに新しい家が建っていたりして景色はどんどんかわっていきませんが、山が近いので緑はまだまだたくさんあります。そんな場所だからか、数年前に猪が近所の



畑に出たと聞きました。去年は少し離れたところで子鹿を見たという話を聞き、今年は猿が栗を拾っていたそうです。次はどんな動物が現れるのか楽しみにりましたが、エサを求めて山から下りてくるのかと思うと、少し切なくなりました。



（受付事務 M.Y.）

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