

クリニック通信

はなみずき



4月から消費税が8%に上がりました。それに伴い、自費診療の料金を改定させていただきました。保険診療の金額も変わっています。よろしく御了承ください。**4月12日(土)午後、5月22日(木)は休診**となります。



減塩のこつ

過剰な塩分摂取は、高血圧や胃がんの原因になるといわれています。日本人の平均塩分摂取量は1日11gですが、高血圧予防のためには1日6g以下が推奨されています。あまり塩分は摂り過ぎていないという方でも、十分に塩分制限の余地があるということです。調理に使う食塩は別として、食品や料理にはどの程度の塩分が含まれているのでしょうか。塩分の多い食品の例を上げてみます。



カップめん1個 5.5g
きつねうどん1人前 5.3g
握りずし1人前(醤油込) 5.0g
カレーライス1人前 3.3g
塩鮭一切れ 3.5g
梅干し10g 2.0g
ハム3枚 1.5g
味噌汁1杯 1.5g



このように外食や加工食品には塩分が多く含まれます。自分がどれくらい塩分をとっているかを知って、できるだけ減塩に努めましょう。

減塩のコツ

1. 外食や加工品を控える
2. 麺類の汁は残す
3. 漬物は控える
4. 具たくさん味噌汁にする
5. 新鮮な食材を用いる
6. 香辛料や酸味・香りを利用する
7. 低塩の調味料を使う
8. むやみに調味料を使わない

Dr. みわの一口コラム：ランニングの成果は？



昨年秋から始めたランニング。フルマラソン完走めざして練習を続けています。朝のランニングコースは桜並木を通ります。最初は桜が咲くまで続くだろうかと危ぶんでいましたが、何とか継続して今満開の桜の下を走っています。朝の爽やかな空気の



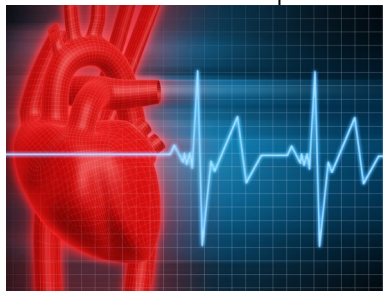
下、花に見とれながら颯爽と走る。新しい花見の楽しみを見つけました。さて、走り始めて半年、体にもいくつかの効果がありました。具体的には、体重が減った・背中やお腹の脂肪が減った(胸も小さくなった)・50肩の痛みが取れた(走り過ぎて足首やひざを痛めた)・姿勢が良くなった・よく眠れるようになった(夜の会議で眠くなる)。いいことも悪いこともあります。全体的には自分の身体の状態に満足しています。

脳梗塞から脳を守る:そのために (その4)

心臓の中でできた血の塊が脳へ飛んで脳の血管が突然つまる脳梗塞が**脳塞栓**です。今回は、脳塞栓は高齢者に多く、その原因として**心房細動**という不整脈が大きな問題である、ということをお伝えしました。心房細動を放置しておくと3人に1人が脳梗塞をおこすという研究もあり、心房細動を発見し治療することが脳塞栓の予防につながります。

心房細動を見つけたことが今回のテーマです。心房細動は心臓の拍動のリズムがバラバラになる不整脈ですから自分で脈をとってみるすぐにわかる・・・というわけでもありません。やはり心電図を調べてみないと明らかにできません。ここに悩みがあります。

心房細動があっても全く自覚症状がないことが多く、約50%の方は心房細



動があることに気が付かないのです。したがって、心電図をとらないと心房細動はわからない、ということになります。一方で、動悸や息切れ、疲れなどを自覚する場合も多いので、このような症状がある場合には心電図検査を行う必要があります。

ここで注意すべきポイントがあります。**心房細動が時々おこる場合があることです(これは発作性心房細動といいます)**。さらに厄介なことに、**発作性心房細動を起こしていても本人が気が付かない場合が多いということです**。たとえ、心電図をとったとしても心房細動が起っていない場合には異常は見つけれないのです。

発作性心房細動を見つけ出す。これは脳梗塞予防の最も大切な問題の一つなのですが、これが難しいのです。

☆ スタッフから ☆



先日、小学4年生(10歳)の学年での1/2成人式が行われました。生まれた時から現在までの写真をスライドしながら、将来の夢と家族への思いを発表してくれました。初めて我が子を育てた10年間は、愛情もたっぴり、いつも厳しく、親の都合に合わせて育ててきましたが、これから本当の成人式までの10年間は、自分の考えを持ち、自分で道を切り開いて、それを親がサポートしていきたいなと思いました。



(受付事務 Y.E.)

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。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>