

## 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）。

当院はマイナ受付に対応しています。マイナンバーカードを保険証として使用できますのでご利用ください。

西東京市健康診断はお早目にお願います。インフルエンザ予防注射は10月より開始しています。



## 猛暑が終わりました。体調管理をしっかり行ってください

今年は記録的な猛暑でした。熱中症の危険も高いのでエアコンをかけっぱなし

だった方も多かったと思われます。10月になって、やっと秋の気配になってきましたが、季節の変わり目の寒暖差に体調を崩す方もふえてきますので健康管理をお願いします。最近では「秋バテ」という言葉も使われ始めており、秋の体調不良への注意喚起が行われています。

さて、新型コロナウイルス感染は続いており、さらに若い方を中心にインフルエンザが増えており、学校では学級閉鎖も出ています。さらに、ご存知の方も多と思いますが、10月は1年のうち、もっとも食中毒が多い季節ですから十分に注意してください。

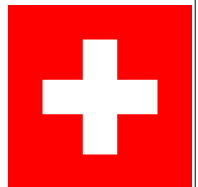
あたりまえですが・・・免疫力を維持し体調を保つための方法は、十分に休養する、質の良い睡眠をとる、バランスのよい食事をとる、身体を冷やさない、適度な運動をする、などですね。さらに、手洗い、うがい、必要に応じたマスクの着用等も励行してください。



### Dr. みわの一口コラム： 結局・・・夏山にはいけませんでした

今年の目標は「登山の再開」でしたが、残念ながら夏山には行けませんでした。いろいろな理由がありましたが、まずは天気。今年の夏は猛暑のため標高が高くても熱中症リスクがあり、天候も不安定で降雨・落雷の確率が高かったです。登山に行く時は「山の天気予報」を参考にしていますが、都心

ではいい天気が続いていても山では天候不良が多かったです。次に、高齢者の山の事故報道があいついだこと（滑落、転倒、熱中症など）。私のような経験が乏しく若くない登山者は無理すべきではないと考えていたら・・・いつの間にか夏が終わってしまいました・・・話は変わりますが、スイスの首都ベルンは「熊」という意味だそうです（英語でベアですね）。スイスのアルプスでは昔は熊が多かったのですが今では絶滅しています（1904年に最後の熊が射殺されたようです）。熊の生息と牧畜や観光は共存できなかったのでしょうか。尚、現在のスイスは最も厳しい動物愛護法がある国として知られています。（英人）



## 脂肪肝の治療:特効薬はありません

前回の特集で、脂肪肝の中には悪性の経過をとる脂肪性肝炎が含まれ、脂肪肝が良性か悪性かを区別することが難しいことを述べました。脂肪肝は放置せず治療することが大切です。今回は脂肪肝の治療についてです。

脂肪肝の特効薬はありません。生活習慣の改善が必要です。アルコールが原因の場合には節酒・禁酒。肥満が原因の場合には、食生活の見直し(食事療法)と有酸素運動を基本とした運動療法で標準体重を目標に減量します。低カロリー食と脂肪制限食による体重減少が肝脂肪化の改善につながります。食事に際して野菜→タンパク質→炭水化物の順に食べるとよいと言われています(ベジタブル・ファーストですね)。間食を避け、飲み物は水かお茶やブ

ラックコーヒーなどにします(カロリーゼロやノンカロリーの飲食物は実際カロリーゼロではなく、さらに含まれている人工甘味料の摂取により腸内細菌のバランスが崩れ血糖値が上昇し糖尿病のリスクになるといわれています:とりすぎにはご注意ください)。



運動療法は、まず気軽にできる運動習慣を作ることから始めましょう。一日30分以上の早歩きで肝臓の脂肪が燃えて、体重が減

らなくても脂肪肝が改善するという報告もあります。糖尿病、脂質異常症(コレステロールや中性脂肪高値)、高血圧などの合併症がある場合はその治療も必要です。

### ☆ スタッフから ☆



今年度の抱負「家族の事を優先」と掲げて早10カ月。時々仕事をお休みさせていただき通院の付き添いやオープンスクール(子供は受験)に参加させていただいています。(患者様、先生、スタッフの皆様、ありがとうございます)日々の生活では勉強を一緒につき合っています。小学生の勉強。簡単と思いきや難しい。方程式を使用すれば簡単なものも小学生で学習していないので苦戦しています。高校生の勉強はもう本当に難しい。子供の隣でスマホ検索し回答法を探します。それを教える(伝えます)「これ見て～。解けそう?」もはや教えていない。そんな頼りない親ではありますが、まだ一緒に勉強したがりです。ありがたいやら……。さて、目標に向かって頑張る子供達のためにあとすこし。皆様にもご理解・ご協力いただき、家族の事優先させていただきます。(看護師 K. I.)

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>