



クリニック通信

はなみずき

TV出演後、しびれ外来に多くの方が来院していただきました。小さなクリニックです。混雑し待ち時間も長くなり、診療にも十分な時間を割くことができませんでした。皆様にご迷惑をおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。ようやく一時的混乱は脱しました。今後もより一層努力しますので、よろしくお願い申し上げます。



食中毒を予防するには？

食中毒予防の3原則は

1. 細菌をつけない

手洗い・調理器具を清潔に・食品を良く洗う



2. 細菌を増やさない

材料の買いだめをしない。作ったらすぐ食べる。

3. 細菌を殺す

しっかりと加熱調理する。

食中毒に注意しましょう。

6月、7月は食中毒の発生が最も多い時期です。食中毒患者の約9%は、家庭で発生しています。家庭で発生する場合には患者数も少ないため食中毒と気づかれないこともあると思われます。食中毒にならないよう、家庭での注意が大切です。

食中毒の約80%は細菌によるものです。カンピロバクター・腸炎ビブリオ・サルモネラなどの原因菌の多くを占めています。これらの細菌性食中毒を防ぐことが重要です。



食中毒を疑う症状

発熱・腹痛・下痢・嘔気・おう吐。

同じものを食べた人が同じ症状の時には疑いが強くなります。菌によっては重篤な症状を起こすことがありますので、症状が強いときには医療機関を受診しましょう。



細菌性下痢の場合には、むやみに下痢を止めてしまうことはいけません。

下痢や嘔吐で水分が失われ脱水になる恐れがありますので、安静にしてできる限り水分を摂取しましょう。

Dr. みわの一口コラム：蕎麦にはまっています。おいしいお蕎麦屋さんをご存知でしたら教えてください。



最近、お蕎麦にはまっています。休日の昼間、蕎麦屋でてんぷらなどをあてに一杯飲んだ後、おいしい蕎麦をするっと戴く。なんともいえない至福のひと時です。日本人でよかったな！と思う瞬間です。蕎麦には、ルチンが多く含まれ、低カロリーで、ダイエットにもよいと思います。そばの前の一杯が多くなりすぎないように努力しています！？



〜〜〜特集 脳について知ろう（その2）〜〜〜

脳についてのシリーズの2回目です。



脳の特徴

1. 脳は再生しない。
2. 脳は長生き。
3. 脳はたくさんの栄養が必要。
4. 脳は場所によって働きが違う。
5. 脳は互いに連絡して機能を発揮。



☞ 脳は長生き。

前回、「脳細胞は再生しない」とお話ししました。再生せずにどんどん死んでいってしまえば、いくら脳細胞がたくさんあっても足りません。でも大丈夫、脳細胞は基本的に**長生きの細胞**なのです。長く生きている間に蓄えられた情報によって、独自の働きができるようになっていくのです。長年修行を積んだ職人のように他には変えがたい存在なのです。脳細胞は傷つきやすいですが、一方でしぶとさもあり、簡単には死にません。傷ついた細胞をできる限りなおして、何とか働けるようにする方法を考える。それが脳の治り方です。そのため、**脳が回復する場合にも非常に時間がかかります**。脳卒中などで長時間のリハビリが必要なのもそのためです。『脳を守る』ことは、決して脳を若く保つことではありません。少しずつ傷つきながらも何とか持ちこたえて熟練を重ねている。そんな脳細胞が脳卒中など不測の事態で倒れることがないようにしていくことです。

☆ スタッフから ☆



先日、食育セミナーに参加し、WHO(世界保健機構)の神田先生のお話を傾聴しました。今や肥満は全世界の問題になっています。世界人口60億人のうち小児に目を向けると5歳以下の小児肥満は2200万人以上にのぼるそうです。中でも発展途上国の小児肥満が急増していることに驚き、“えー”と考えてしまいました。(看護師 N. N.)

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーをご希望の方は、受付までお声をかけてください。



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