



クリニック通信

はなみずき

夏休み期間について連絡が不十分なため、一部の患者様にご迷惑をおかけし、誠に申し訳ございませんでした。情報が的確にご連絡できるよう、今後とも努力いたします。

新しいスタッフが増えました。慣れないため不手際もあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



○ アレルギー

秋には、イネ、ヨモギ、ブタクサなどの花粉が飛びます。花粉症は春だけではありません。秋にも花粉症によるアレルギー症状（鼻炎、結膜炎）が悪化することもあります。秋には喘息も悪くなりがちです。

○ うつ

秋には元気がなくなってしまうことも。日照時間の減少と関係があるといわれています。脳の中にあるセロトニンという物質が減ってくるからと考えられています。我慢しすぎず相談して下さい。

○ 食中毒

実は9月は涼しいわりに、食中毒も意外と多いのです。夏バテで体調が悪く、抵抗力が落ちてしまうことも原因です。7月号で紹介したとおり、手洗い・食品を良く洗う・材料の買いだめをしない・作ったらすぐ食べる・しっかりと加熱調理する。など注意してください。



季節の変わり目、「秋」には体調の変化にご注意！

残暑お見舞い申し上げます

皆さん、夏バテは大丈夫ですか？

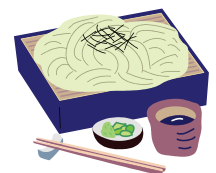
9月は季節としてよい季節ですが、実は体調を崩しやすい季節です。風邪をひきやすい季節でもあります。残暑は厳しいけれど、朝夕は冷えることもあって、寒暖の差も出てきます。日照時間も次第に

減ってきますから、身体が環境の変化に上手く対応できないのです。十分な睡眠をとって、体調の悪いときには無理は禁物です。

Dr. みわの一口コラム：蕎麦屋についての情報をいただきました。



7月号で蕎麦について書きましたところ、皆様から多くの情報をいただきました。本当にありがとうございました。まずは近いところから行ってみたいです。お店によって特徴があって食べ比べてみるのも面白いです。蕎麦についていろいろと情報を集めてみて、蕎麦の奥行きを改めて感じています。しかし、私はいわゆる“そば通”ではないので、おいしくて、値段も手ごろな蕎麦が一番です。今週もまた、残暑に



めげずおいしい蕎麦屋さん探しに行ってきます。

## 〜〜〜特集 脳について知ろう (その3) 〜〜〜

脳についてのシリーズの3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。



特集 脳について知ろう  
その1とその2はそれぞれ5月号  
と7月号に載っています。

### 👉 脳はたくさんの栄養が必要。

脳細胞が働くためには、ブドウ糖と酸素が必要です。脳は他の臓器よりも多くのブドウ糖と酸素を必要とします。脳の重量は体重の約2%ほどですが、ブドウ糖消費量は65%、酸素消費量は20%になります。これだけ多く使うのに、脳に蓄えはありません。血液によって運ばれたものを消費するだけです。したがって、脳には常に豊富な血液の流れが必要なのです。血液の流れが途絶えると、脳細胞は数分で働くことができなくなります。この状態が続くと脳細胞は死んでしまいます（脳に血液が流れなくなった結果が「脳梗塞」です）。また、ブドウ糖を分解するときにはビタミン類（特にB1）が必要です。

『脳を守る』ためには、**脳に十分な血液を送り続けて酸素を供給すること、脳の細胞に十分な栄養を与えること、**が大切なのです。

### ☆ スタッフから ☆



皆様、夏休みはいかがお過ごしでしたか？私は名古屋に帰省しました。今まで全国どこにでもあると思っていた『台湾ラーメン』が、名古屋オリジナルということに今回初めて気がつきました。『台湾ラーメン』とは、坦々麺に似ており、名古屋の台湾人が発明した、ピリ辛でコクがある醤油ベースのラーメンです。名古屋にいらしたときには是非お勧めです。  
(受付事務 K. K.)

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>