

クリニック通信

はなみずき



気温が上がってきました。食中毒にも気をつけましょう。運動するときには、水分摂取をしっかりと、帽子をかぶるなど紫外線対策もしてください。



の運動をしなければなりません。これは、一生懸命1時間半もマラソンしないとだめなのです。逆に言うと、マラソンをしてもそれほど体重は減らないのです(もちろん、汗が大量に出ますので脱水になるために一時的に体重は減ります)。スポーツ選手でもない限り、普通の日常的運動だけで体重を減らすのは無理ということがおわかりですね。



効率よくやせる方法はある??

肥満は万病のもとです。減量しなければならぬ... メタボリック症候群と言われた...。さて、どうしますか? 簡単にやせる方法があればいいけれど...。しかし、「ダイエットに王道なし!」

「ダイエットは一日にしてならず!」です。減量を成功させるための原則はたった一つです。

『摂取したカロリー(食べたカロリー)を、消費したカロリー(使ったカロリー)より減らすこと』

そうすれば、結果的に必ず体重は減ります。カロリーを多く消費できれば体重は減ります。しかし、運動でカロリーを減らすのは実は相当に大変なことです。食事の内容を変えずに、体重を1kg減らすために必要な運動はどのくらいでしょうか? 体脂肪1kgを減らすのに7000キロカロリー分も

つまり、やせるためには『よく身体を動かす習慣を続け、腹八分目ならぬ腹七分目に食べる』

生活を継続することしかありません。



ただ食事量だけを減らしていると確かに体重は減りますが、運動を怠っていると身体のバランスが悪くなり、リバウンドしやすいので注意が必要です。

地道にやせる努力を続けましょう。

Dr. みわの一口コラム: 私ただいまダイエット中です。



開業して1年半。狭いクリニックでほぼ一日中座っている仕事になり、少しずつ体重が増えてしまいました。このままではいけないとダイエットに挑戦しています。毎日の生活を見直したら、『酒の量が増えた』『間食が増えた』『歩く時間が減った』のが問題だとわかりました。でも、毎日飲みたいし、日曜日の昼の蕎麦屋の一杯も捨てがたいし...。そんなわけで、間食を減らす。夕食のご飯を減らす。毎日5分間は体操する。ことにしました。お蔭様でほんの少しですが体重が減っています。何時まで続くかしら???



手の振るえ：いろいろな原因で起こります

「手のふるえ」の原因はさまざまです。原因をはっきりさせてからでないとう効果的な治療はできません。

手指のふるえがあっても、必ずしも病気とは限りません。あまり気にしなくても良い場合もあります。つまり、病気でないのに手がふるえることがある



のです。ものすごく緊張したとき、使いすぎて疲労の極みにあるとき、などです(こういう場合のふるえを「生理的振戦」と呼びます)。

一方、ふるえが急に出現した場合、まず考えなければならない病気として「**甲状腺機能亢進症**」という病気があります。バセドー病や甲状腺炎などの甲状腺の病気があると、甲状腺ホルモンが増加し、これが交感神経の緊張状態をおこすために「ふるえ」が生じるのです。これらの病気は、比較的若い方や、女性の方が多いですが、男性でも気をつける必要が

あります。甲状腺機能亢進症では、手のふるえ以外にも、「**体重が減る**」、「**脈が速くなる**」、「**よく汗をかく**」などの自律神経の症状がみられることが多いですが、なかには「ふるえ」だけの患者さんもおられます。甲状腺の病気は採血をすればわかりますから、一度は検査した方が良いかも知れません。

さて、ふるえがみられる病気の中で、もっとも代表的な病気が「**本態性振戦**」と「**パーキンソン病**」です。前者のほうが患者さんの数は多いです。本態性振戦はふるえだけの病気ですが、パーキンソン病はだんだんと身体の動きに支障をきたすようになります。これらの病気は、しばしば混同され誤って診断されている場合があります。治療方法も全くちがいますから、正しく診断されないと困ります。神経内科の専門医であれば診察するだけで簡単に区別できます。

ふるえでお困りの方は**神経内科**を受診してみてください。

☆ スタッフから ☆



続、福ちゃん！ 私の愛猫の福ちゃんは、黒地に茶トラ柄の丸顔です。子供達に、「顔がでかい、睨んでいる、ゴジラに似ている」などと言われますが、私だけはイケメンだと思っています。

今年の3月に去勢手術を受けてから、食欲も増して肥満も進行しています。下腹部はだぶつき、振り向きざまの顔は二重顎です。福ちゃんだけでなく私自身もメタボ気味です。一緒に健康管理に努めたいと思います。(看護師 K.M.)



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

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>