

クリニック通信

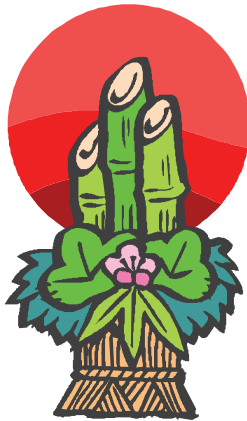
はなみずき



新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

多くの皆様のお力添えにより、1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。開院3年目にあたり、皆様のお役に立てますよう、スタッフ一同力を合わせていきたいと思っております。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



1月27日(火)午後は休診させていただきます。ご迷惑をおかけしますがご理解ください。

2009年の職員の抱負

- ◇ 1日に1回以上何かに感動！する
(受付事務 M.H.)
- ◇ 水泳・ピアノ等、自分の時間を有意義に過ごしたいです！
(受付事務 Y.E.)
- ◇ 家庭が「やすらぎの場」であるように心がけたいと思っています
(受付事務 C.U.)
- ◇ いつも感謝の気持ちを忘れずに
(受付事務 K.K.)
- ◇ 早寝早起き、生活習慣を改善！心にゆとりを生みだし、いつも笑顔で過ごしていきたいです
(受付事務 H.I.)
- ◇ 趣味の水泳で大会に出ます。まずは「参加する事に意義がある」という事で、メダルは・・・？！
(受付事務 Y.K.)
- ◇ チャレンジ+α (看護師 N.N.)
- ◇ 向上心を忘れず冷静沈着に、いろいろなことに取り組んでいきたい
(看護師 M.S.)
- ◇ 新しいことに挑戦し、充実した1年を送るように心がけます
(看護師 E.M.)
- ◇ 打倒！！下腹部にそびえ立つ皮下脂肪
(看護師 K.M.)

Dr. みわの一口コラム： 自転車で東京中を回ります。



週末に自転車であちこち回るのが趣味になりました。自転車に乗っているときには、周りの自動車や歩行者、道路の凹凸に注意したり、曲がり角を確認したり・・・余計なことを考えている暇はありません。体を動かすことと、この何も考えない時間が、気分転換にとっても役に立っています。携帯用の東京23区の地図に、お目当ての蕎麦屋さんを書き込んで、近道や遠回りをしながら自転車散歩を楽しみます。出かけたところは地図に印をつけています。すべてのページに印がつくように東京中を回るのが今年の目標です。週末はお天気になってほしいな！



【健康に良いと言われている食品の流行】

特定の食品が大流行して驚かされることがあります。健康関連情報がマスコミを通じて連日流されています。そのせいで、さしたる根拠がないにも関わらず、特定の食べ物や健康食品が健康によい、と思い込まされてしまいます。これが流行となつて、人気？の食品がスーパーマーケットで品切れになっています。こういった現象は「フードファディズム」と呼ばれています。



現代の日本では、さまざまな健康情報が氾濫しています。中には大切なものもあるかも知れませんが、一方で科学的根拠のないものが何ら制限されることなく伝えられています。情報を受けとる側（消費者）は、それらの情報を本当に健康に役立つかどうかを吟味する必要があります。こういった食生活を送るかは個人の自由ですが、食生活が健康維持にとって最も重要なことです。特に育ち

盛りの子供の食生活には重大な関心を持つべきです。

われわれが考えなければならないことは、「バランスのよい食生活を心がけること」だと思います。単純に「これを食べたなら健康になれる」といったような都合の良いものではありません。



健康維持のためには、「バランスのとれた食生活、習慣的な運動、禁煙、過度の肥満をさける。さらに健康診断で、生活習慣病（高血圧・高コレステロール、糖尿病など）が見つかったら、放置しないこと」です。



☆ スタッフから ☆



最近、自転車競技の最高峰ツールドフランス（アルプスを自転車で走る競技）を7連覇したランス・アームストロングの自伝を読みました。彼は、選手として脚光を浴び始めた時に、進行癌にかかりました。しかし、癌を克服し再度ツールドフランスに挑戦して偉業を達成したのです。私の心を揺さぶったものは、癌を克服した後に、生きる目標を失ってしまった彼が、「自分の人生は長く辛い坂道を登り続けるためにある」と悟り、再度競技に復帰する決心をした行でした。・・・とても感動しました。

（自転車に乗りすぎてヒザ痛の編集担当 H.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>