



新型インフルエンザワクチン接種のため、土曜日の診療時間を変更しておりましたが、3月6日より通常通り、午後2時からの診療開始に戻ります。ご迷惑をお掛けいたしました。



若い女性に骨粗しょう症！？ 必要のないダイエットは危険です

女性は、思春期になると女性ホルモンの影響で皮下脂肪が増えてくるのが普通です。細身の身体への憧れもあって、体型が変わってくるのを過剰に気にしてしまい意味のない(有害な)減量をしてしまっている場合があります。これはとても危険なことです。ダイエットをしすぎると女性ホルモンの分泌が減ってしまうので、月経不順をおこします。ひどい場合は無月経になってしまいます。



また、女性ホルモン(エストロゲン)は、カルシウムの吸収を助けて骨を強くする働きがあるので、女性ホルモンの不足で骨がもろくなってしまいます。さらに、ダイエットによって摂取カルシウムが不足すると、骨の状態はさらに悪化し、ついには若くして**骨粗しょう症**になってしまいます。



意味のないダイエットは身体にとって大変危険なのです。

さて、「ダイエット」とは、本来は「食物」を意味する言葉です。ですから、あくまでも食事を管理することが大切で量を減らすことだけではいけないのです。適切な食生活を守って、正しいダイエットをしましょう。



Dr. みわの一口コラム： 歯科治療編第2弾！ 知らない間に虫歯が？！

知覚過敏は良くなってその後再発もないのですが、しみていた歯とは全く別の歯が虫歯になっていることが判明しました。しかもかなりの重症。30年ぐらい前に虫歯の治療で神経を抜いて、銀歯を被せてあったため全く痛みもなく見た目も変わらない状態で奥深く虫歯が進行していたのです。なんと骨にも病変が及んでおり、抜歯するしかないとの診断。知覚過敏の治療にも躊躇する私、抜歯と聞いただけで気が遠くなりそうでしたが…何とか頑張って先日無事終了。それにしても、神経がないって大変なことなのですね。『痛くなくても悪くなっていることがあります。だから定期的な歯科検診が必要なんですよ。』って歯医者さんに言われました。(あれ？これって、わたしがいつも言っていること?) これからはきちんと通います。



ご存知ですか？ 過敏性腸症候群

「過敏性腸症候群」という病気があります。どんな症状かと言うと……

- ◇ 緊張したり電車に乗ったりすると急にお腹が痛くなり下痢をする。
- ◇ 我慢できなくて途中下車してトイレに駆け込まないといけなくなる。
- ◇ 一方で、何日も便秘が続き、お腹が痛いトイレに行っても出ない。
- ◇ やっと出ても、にコロコロした硬い便しか出ない。
- ◇ 便秘が続いたあとに急に下痢になったり、また便秘したりを繰り返す。

これらが慢性的に持続します。腸の検査をしても異常が見つからない場合に、過敏性腸症候群と診断されます。

過敏性腸症候群では、下痢と便秘だけでなく、他にもいろいろとお腹の症状がでてきます。例えば、おなかが張った感じがする、便が残っているような気がする、お

なかがゴロゴロ鳴る、よくおならが出る、胃がむかつきゲップが多い……などです。

便意が急にやってくるので、それが心配・苦痛となって、電車やバスに乗ったり、人混みに出かけるのが怖くなったりすることもあります。



原因はまだ十分に解明されていませんが、腸の運動をつかさどる神経機能が、ストレスや不安・緊張に過敏になって変調をきたしたためと考えられています。

治療方法としては、①食生活の改善 ②生活リズムの改善やストレス誘因の除去 ③薬物(腸の動きを改善するもの)を服用 などがあります。お困りの方は一度医師にご相談下さい。

☆ スタッフから ☆



最近『便利グッズ』という言葉に弱い私。ありとあらゆる『便利グッズ』を試し、失敗と感動を繰り返しては旦那に呆れられていた私ですが……先日、早朝のTVショッピングに私のハートは釘付け！これは久々のヒット？！それは、ブラシに刃がついていて、髪をとかすだけでキレイに段をつけながらカットできるという物。即購入し、子供の髪を切ってみたら……大成功～！3人の子供の美容院代約1万円が浮きました。主婦の生活に便利・簡単・節約というキーワードは切り離せません。これからも便利グッズを極めていきたいと思えます。(受付事務 H. O.)

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>