

クリニック通信

はなみずき



年末年始は、**12月29日から1月3日まで**お休みさせていただきます。ご了承ください。

西東京市特定健診は1月31日までです。忘れずに健診をお受けください。

インフルエンザ予防接種実施中です。従来の季節性インフルエンザA・Bと新型インフルエンザに対応するワクチンになります。



子供の骨を強くしよう

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）は高齢者に多い病気です。骨の量が減り、骨の質（骨質）も悪くなるので骨が弱くなり、骨折する危険性が増えます。腰痛の原因にもなります。したがって、骨粗鬆症の予防には、骨の量を増加させることと、骨の質を改善することが大切です。では骨粗鬆症を予防するにはどうしたら良いか。究極



の予防法をご紹介します。

骨粗鬆症の最も有効な予防は「若い頃に骨の量を増やしておくこと」と「質の良い骨を作っておくこと」です。人生の中で一番盛んに骨が作られるのが「成長期」ですが、この時期にいかに良い骨を作っておけるか、がポイントです。「この時期に骨の貯金をしておけば老後も安心」というわけですね。そのためには、子供の生活習慣が特に大切です。



骨の量を増やすためには、「カルシウムを十分にとる」、また「運動によって骨を刺激する」ことが大切です。また、ビタミンKを含む納豆などの食品を積極的にとると骨質が改善すると期待されています。子どもの頃に、バランスのとれた栄養を十分とり、よく運動をすること、これが良い骨をたくさん作るために必要なことです。

Dr. みわの一口コラム：紅葉の季節に思うこと



紅葉が綺麗な季節になりました。今年は猛暑のあとの急な寒さで、紅葉には良い条件が整っているようです。黄色や赤に色づいた銀杏やもみじなど、自然の美しさに感心します。風に吹かれて舞い落ちる枯葉が、きらきらと光り輝いているのを見ると、天使が舞い降りてくるのかとしばし見とれてしまいます。子供の頃、落ち葉を集めて焚き火をし焼き芋を焼いたりしました。枯葉は、土に還って肥やしになり新しい命を育むのだ、と『葉っぱのフレディ』は訴えます。しかし、都会では、街路樹からの落ち葉はアスファルトの道路に吹き溜まり、掃除が大変だからと早々に枝を切られてしまいます。都会の葉っぱは、フレディにはなれないのですね。何となく寂しさを感じます。



中性脂肪が高いと言われたら！

健康診断で中性脂肪が高いと言われていませんか？ここで、まず注意していただきたいことは、朝ごはんを食べた後に採血していなかったかです。食後の採血で中性脂肪が高いことはあたりまえです。逆に、朝食をとらずに採血をして中性脂肪が高い場合には、本当に中性脂肪高いわけです。この場合、これを改善させる必要があります。

中性脂肪が高いと脂っこいもの、揚げ物など脂肪の摂取を控えるといい、と考えがちです。しかし、「中性脂肪が高いイコール脂肪の取りすぎ」ではありません。たしかに脂肪の取りすぎも良くありませんが、中性脂肪が高い原因としては大切ではありません。中性脂肪が高くなる原因はいろいろです。体質(遺伝)のこともありますし、肥満、糖尿病に関連している場合もあります。しかし、中性脂肪に一番影響するのが食事です。特に、**炭水化物とアルコールのとりすぎが重要な要因**です。特に、お菓子、スナック、白パン、白米、麺類、ケ-

キ、ジュースや炭酸飲料などをとりすぎてないか注意して下さい。アルコールの飲みすぎにも要注意。まさか、しこたま飲んだ後に、シメにラーメン！なんて・・・気持ちはわかりますが、食べ過ぎでないかチェックして下さい。過剰摂取による余分な炭水化物は、中性脂肪の材料となります。一般に中性脂肪が高い場合は、内臓脂肪がたまりやすい体質になります。



中性脂肪が高い場合、炭水化物やアルコールを減らしてカロリーオーバーを防ぐことが有効です。もちろん、



バランスのとれた食事、適度な運動、それと体重管理を行うことが全体的な健康管理につながります。

☆ スタッフから ☆



先日、嬉しい葉書が届きました。『結婚しました』と保育園時代の恩師から。先生との思い出を回想しているうちに笑い泣きしてしまいました。先生は、60歳過ぎての初婚。「もう、母親にはなれないけれど幸せよ」と。今まで、働いている母親の代わりとなり、たくさんの卒園生を送り出してくれた先生。写真は、ロイヤルブルーのウェディング姿で初々しく撮れていました。お正月の帰省が楽しみです。



(看護師 Y.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>