

とみくり通信 vol.2

2003年 8月
発行元 富永クリニック
not for sale



暑い日が続いていますが、みなさんバテていませんか？よく汗をかくこの季節は水分補給をしっかりして、「脱水」にならないように十分気をつけましょう！出かけるときにはかばんにお茶など入れておいて、いつでも飲めるようにしておくといいですね。帽子や日傘で「日射病」対策も忘れずに！また、夏～秋への季節の変わり目は特に体調を崩しやすいので、しんどい時は無理をせず、疲れを残さないようにしましょう！

what is 高血圧？ その2

高血圧には食事療法や運動療法は薬と同じようにとても重要な治療法です。「生活習慣病」と言うぐらいですから、まず普段の生活から見直してみましょう！毎日の食生活の中で『塩分』をとりすぎていませんか？「減塩」は高血圧の治療には欠かせないひとつです。塩そのものはもちろん、加工食品や調味料にも塩分は入っています。1日10g以下におさえるように普段の食事メニューを見直しましょう！濃い味付けを好む人や、何にでも醤油をかける癖のある人は意識してやめるようにして下さい。減塩醤油や減塩味噌を使うのも効果的です。味噌汁はだしを濃い目にとったり、具をたくさん入れることで味噌の量を減らすことができます。また、アルコールをよく飲まれる方は、少し控えることも大事なことです。「禁酒」というとなかなか思いきれませんが、休肝日をつくることと、1回に飲む量を減らすことから始めましょう！

それから、太り気味の方は減量することも1つの方法です。無理なダイエットは良くないですが、食べすぎに注意して適度な運動をしましょう。みなさん心当たりはありませんでしたか？また、薬でコントロールしてあげることも大切です。高血圧の薬はたくさんの種類があり、それぞれ作用も違います。自分に合う薬を医師と相談しながら決めましょう。くれぐれも自分の判断で勝手に薬を止めないで下さい。毎日飲み続けることは大変な事です。しかし、自分の健康のためです。きちんと理解して一緒に頑張りましょう！わからないことや気になることは相談して下さいね。

★胃薬の話★

胃の症状には大きく分けて3つのタイプがあります。まず1番目は食後の胃もたれや膨満感等の消化管の運動不全による症状です。胃や腸には食物を口側から肛門側に向かって運搬しようとする蠕動運動が働いていますが、この機能が衰えるとこのような症状が現れます。このタイプには消化管の運動を補助するための薬や消化を助ける薬を使います。2番目は痛みを伴う症状です。みぞおちからお臍の周りの辺りに、特に空腹時に強くなることが多いです。胃の中には強力な胃酸が分泌されており、時として自分自身の粘膜を攻撃することで、胃炎から胃潰瘍までの様々な病態を形成します。この場合には胃酸を抑える薬と傷んだ胃粘膜を修復させる薬を使います。胃痛が神経からくることもあるので軽い精神安定剤を用いることもあります。3番目に胸焼けの症状があります。食道と胃を結び付けているところには逆流しないように弁のような働きがありますが、これが弛むことによって胃酸が食道に逆流することによって起こります。特に夜間寝ているときに起こりやすいようです。この場合には胃酸を抑える特別な薬を使います。

以上のように胃薬といっても幾つかの種類があり、症状や病態によって使い分ける必要があります。そのために自分で勝手に判断しないで医師と相談して必要に応じて検査を受けていただきたいと思います。

とみくり通信 vol.3

2003年 10月

発行元 富永クリニック

not for sale



ようやく涼しくなって、秋らしくなりましたね。今年は気温の変化に体がついていけなくて、体調を崩されている方が多いようです。風邪ひきさんも増えてきました。寝冷えしないように気をつけましょう！食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・いろんな秋がありますが、みなさんもなにかひとつ見つけてみてください。また散歩するのにちょうどいい季節です。紅葉を眺めながら、ちょっと歩いてみてはいかがでしょうか？

健康診断のすすめ

秋は健康診断の季節でもあります。今年1年間の健康をチェックし、来年に向けて問題のあるところを早めに治しておくことが大切です。高血圧、糖尿病、動脈硬化症などの生活習慣病といわれるものは、今は何の症状もなくとも、5年後、10年後に心臓病や脳梗塞、腎不全などの病気にかかる危険が非常に高いのです。これらの病気になると辛い思いをするのは本人だけでなく、家族にも介護などの負担を強いることとなります。がんの中には初期には何の症状も起こさないものが多く、症状が現れたときにはかなり進行している場合があります。がんとの闘いに勝つためには先手必勝で早期診断、早期治療が最有力な方法です。

普段病気知らずを自負する方にこそ1年に1回健康診断を受けてもらいたいものです。神戸市の老人基本健診は9月から11月までです。当院でもやっていますのでお気軽にご相談ください。

がんにかからないために

がんも食習慣、運動習慣、喫煙や飲酒、休養などの生活習慣がその発症・進行にある程度関与することがわかってきました。

がんを予防する物質が含まれている食品は、牛乳、昆布、ワカメ、大豆食品などで、これらには発がん物質をブロックしたり、がん細胞の増殖を抑えたりする働きがあります。キノコ類や白い野菜(にんにく、生姜、玉ねぎ等)にはがん免疫を賦活化する働きのある物質が含まれています。また、野菜や果物に含まれるビタミンA,C,Eには抗酸化作用といって発がん物質から遺伝子や細胞を守る働きがあるといわれています。

逆に、がんの危険因子としてはカビのはえたもの、肉や魚のひどく焦げたところは発がん性があるので取り除いて食べるようにしてください。また、塩辛いものや熱いものは過度にとりすぎないようにして下さい。アルコールの飲み過ぎが肝臓がん、コーヒーの飲み過ぎが膵臓がんの誘因になることが明らかになっています。これらもほどほどにすることが大切です。

タバコには約200種類もの有害物質が含まれています。このうち発がん物質を含む「タール」は、1日に20本吸うと1年でコップ1杯にもなります。非喫煙者に比べがんの発生率が高くなり、特に肺がんでは4倍、喉頭がんではなんと32倍になると言われています。

インフルエンザ・ワクチンを受けましょう！

インフルエンザ・ワクチンの予約を受け付けています。今年は昨年のように大流行するかどうかは今の時点ではわかりません。しかし、新型肺炎(SARS)がもし再び流行し、日本に上陸した場合、インフルエンザと簡単に区別することができません。だから何としてもインフルエンザを流行させてはなりません。そのためにも必ずワクチンを接種してください。