

「普段の自分」を知っていますか？

医師 大原紗矢香

寒さが厳しいと言われている今年の冬、インフルエンザの流行も例年より早まるのでは、との声も聞きます。ワクチン接種はお済みになりましたか？クリニックでは集団接種を実施しています。年内は予約なしでワクチン接種が可能ですので、予定されている方は早めに済ませてください。

寒くなつてカゼがはやってくると、定期的に通院しているわけではないけれど、調子が悪くなったので来院した、という方も増えてきます。おつらい症状があるときに、いろいろお聞きするのを申し訳なく思うこともあります。普段かかっておられない方ほど、これまでの病気のことや飲んでいる薬のことなど、確認させていただくことも多くなります。その中で「私は普段、体温が三十五度くらいなので、三十六度あると高いんです」とおっしゃる方がいらっしやいます。



体温は簡単に測れる体調のバロメーターです。自分の平熱がどのくらいか知っていますか？

「普段どのくらい」がわかっていると、その比較で、今日の体調がどのくらいいつもと違うのかをわかりやすく判断することができます。

体温だけではなく、体重や血圧など、器具があればご家庭でも簡単に測れるものを定期的に測っておくことで、体調の自己管理ができるようになります。

今日はちょっと体温が高いな、血圧が高いな、とわかることで、いつもよりも体調に気を付け、ゆっくりと休息を取ることで、体調が回

復することも多いのです。

健診で血圧を測って、高くてびっくり！なんて経験をされたことはないですか？

白衣高血圧といって、診察室などで医療者が測ると普段より血圧が高くなる方がいます。その健診結果を持って受診される方も多いですが、まずは普段の血圧を測って記録していただくことから始まります。



同じように、血糖値が高い、コレステロールが高いことを、健診やほか理由での受診のときの採血で指摘されることも多くあります。そのときにも、「毎年健診を受けているが、去年はそんなこと言われなかった」という方と「ここ数年、健診も受けていないし、最後に血の検査をしたのはいつかわからない」という方では対応が変わってきます。

健診は「普段の自分」を知るよい機会です。過剰な検査を受ける必要はありませんが、特定健診や職場の健診などを利用して、一年に一度は糖尿病などの生活習慣病のチェックを受けることをお勧めします。

もちろん、健診で異常があり、受診の指示が出ている場合には、なるべく早く早く医療機関を受診しましょう。生活習慣病は初期であれば自覚症状がないことも多く、なんともないから、とほっておいたり、受診を中断してしまうと、病気が進んでしまいます。もしも、今年の健診で引っかかったのにそのまま・・・という方がいらしたら、年内に受診をして、一つでも心配事を少なくして新年を迎えたいものですね。

キウイフルーツの栄養

看護師 宮井由里子

キウイフルーツの栄養を、最近いろいろな場面で見ることが多く、効果の偉大さを改めて感じています。そんな「マイブーム」のキウイについてみなさんにもお伝えしたいと思います。

ビタミンEは、「若返りのビタミン」とも言われています。ビタミンEの抗酸化作用によって次のような効果があると言われています。

- ①動脈硬化の予防：脂肪が血管に付着するのを防ぎます
- ②冷え症・肩こり対策：血行が改善されます
- ③更年期障害の緩和：ホルモン分泌のバランスを保ちます
- ④老化の進行の予防：細胞の老化を防ぎます

そして、ビタミンCには次のような効果があるとされています。

- ①美肌効果：コラーゲンの生成を助けます
- ②生活習慣病の予防：抗酸化作用
- ③感染症の予防：免疫力の増強
- ④貧血の予防：鉄分の吸収を促進
- ⑤ストレスの軽減

働き方や働く場所は違うけど、身体が酸化（さびる）するのを防ぐビタミンCとビタミンE。それらを同時に摂取することで、抗酸化の相乗作用が得られます。つまり、ビタミンCとビタミンEの両方をたくさん含むキウイフルーツは、身体をさびさせないための理想的な果物と言えます。



食物繊維

キウイフルーツには、大根やカボチャ・タケノコに匹敵する程食物繊維が含まれており、生の果物の中では、ナンバーワンです。ダイオキシンを吸着して体外へ排泄する働きもあるそう

です。

キウイフルーツには、ポリフェノールも含まれています。又、体内のナトリウムを体外に排出させるカリウムや、タンパク質分解酵素のアクチニンなど、身体に良いものがたくさん含まれています。好き嫌いはあるかと思いますが、無理のない範囲でおめしあがり下さい。

*お知らせ

年末年始のお休みについて

年末年始の休診は、左記の日程とさせて頂きます。予めご理解お願い致します。

十二月二十九日(日) から
一月 五日(日) まで



感染防止にご協力お願い致します

当院では待合室、診察室などに強力な空気清浄器を設置して院内の空気の浄化に努めております。しかし、それだけでは十分とはいえません。感染症の防止の基本はマスクの励行と手指の洗浄です。御協力お願い致します。

1. 咳・鼻汁・発熱などの風邪症状のある方は、マスクを着用してご来院いただくようお願い致します。風邪症状のない方も感染予防のために、マスクの着用をお勧めしております。

2. 風邪症状のある方の診察を行う際、医師、看護師はマスクを着用させていただきます。予めご理解お願い致します。

3. 当院入り口に速乾性手指消毒液を置いておきます。手指を消毒の上、院内にお入り下さい。