

緑の屋根の時計台



第2号 平成18年3月20日発行

要注意! 肥満は万病のもと

現代人の肥満の問題は、人類が絶えず飢えにさらされてきたことと深い関係があります。人類の歴史は飢餓との闘いで、何度も訪れた氷河期は、人類に多くの試練を与え続けました。人類が安定して食料を得ることができるようになったのは、約一万年前に農耕が始まったからにすぎません。農耕は日本には約三千年前、縄文後期に中国から伝わってきました。それまでは、先史時代の厳しい食料事情の中で、乏しい食物から得られたわずかなエネルギーをできる限り効率よく利用し、残りはすべて体の中に蓄えておく仕組みが必要でした。食物から体内に取り入れたエネルギーを効率よく蓄えるには、余ったエネルギーをすべて脂肪に変え、皮下か内蔵に蓄えねばなりません。つまり、飢餓と対抗して体内に大量の脂肪を蓄積する能力を身につける必然性が人類にはあったのです。しかし、今日では、生き抜くために欠かせなかったこの能力が、かえってマイナスの作用を起していることがはつきりしてきました。私たちの日々の生活



が起すこと
死や睡眠時
くたり、突然
きたしやす
呼吸障害を
つれ、睡眠中
度が高くなる
「内臓脂肪型肥満」の方が、より危険といわれています。肥満がたまる「皮下脂肪型肥満」よりも、腸間膜に脂肪が蓄積する

をみますと、車社会になってあまり歩かなくなつたし、肉体労働が減り、家事も電化によって負担が軽くなり、消費するエネルギーは明らかに減っています。脂肪を蓄えた細胞は燃焼してエネルギーを供給する必要がなくなり、エネルギーをためることだけが仕事になり、体では使われずにたまる一方の脂肪が深刻な問題となります。成人のエネルギー摂取量はここ二十年間横ばい若しくは減少傾向なのに、消費エネルギーが減つたために、肥満者が徐々に増え、その傾向は男性で特に顕著に現れています。肥満とは、脂肪組織に正常以上に脂肪が蓄積した状態です。皮下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」よりも、腸間膜に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の方が、より危険といわれています。肥満度が高くなるにつれ、睡眠中の呼吸障害をきたしやすくなり、突然死や睡眠時死を引き起こすことがあります。

ご存知ですか？ 薬剤情報の重要性

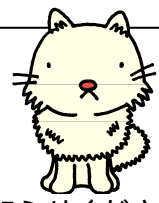
複数の医療機関で診察を受けている場合など、お薬が重複したり、飲み合わせが良くないことがあります。場合によっては身体に影響が出ることもありますので、当院以外でお薬の処方を受けている方や売薬を常用されている方は、必ず事前にお申し出ください。



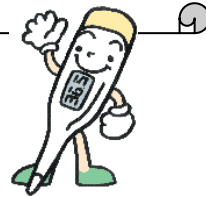
さらに肥満は糖尿病、高脂血症、高血圧、痛風、胆石症、骨粗しょう症などの下地にもなりやすく、そのため狭心症、心筋梗塞など、虚血性心臓病や脳卒中の原因になります。乳がん、子宮体がん、大腸がんの原因にもなりますから「肥満は万病のもと」といっていいのです。いかに肥満を予防するか・・・それは、現代人にとって日々心がけねばならない重要なテーマです。次回、肥満と食事についてお話しします。



クリニックからのお願い!!
毎月最初に受診される際には
保険証を忘れずに!!
勤務先・住所等が変更したときもお知らせください



子どもの発熱とその対処法



熱の測り方：体温計を脇に5分以上はさんでください（水銀体温計）。乳幼児の正常な体温はわきの下で測って36.4～37.4度です。体温は朝は低めで、夕方は高めです。また運動や食事の後は、体温が高くなります。お子さんの平熱がどのくらいか知っておきましょう。元気なときに1日4回（朝、昼、夜、寝る前）、食事前の安静な状態で測ります。平熱よりも1度以上高ければ、熱があると考えていいでしょう。いつ何度ぐらいあったかは大切な情報です。忘れずにメモをして、主治医に教えてください。

39～40度の高熱が出ると家族は非常に不安になりますが、熱の高さは必ずしも病気の重症の度合いとは比例しません。40度ぐらいの熱があってもそれだけで脳に障害が残ることはありませんから心配いりません。逆に熱はあまり高くなくても顔つきが悪かったり、物事に対する反応が鈍く元気がないときには重大な疾患が隠されていることがあります。

解熱剤：解熱剤は熱によるつらさを軽くするための薬で、病気を治す薬ではありません。

使い方：1) 38度以上でつらそうにしていたら使う。2) 高熱でも元気なら使わなくてもいいのです。眠っている子を起こしてまで使う必要はありません。小児で安全に使用できる解熱剤はアセトアミノフェン（カロナール、アンヒバ、アルピニー）とイブプロフェン（ブルフェン、ユニプロン、イブプロフェン）の2種類です。使用法は発熱時の頓用が基本になります。最も多く使われるアセトアミノフェンは1回量が体重1Kgあたり10～15mg、6時間間隔で1日3回までが一般的です。坐薬も飲み薬も効き目は同じです。吐く子には坐薬を、下痢のときや坐薬がきらいな子には飲み薬を処方します。熱を少し下げあげると、体は楽になります。熱が下がって楽そうにしている間に、水分などを補給してあげましょう。

熱が高く、解熱剤の効果が十分で無いときには、ぬるま湯のおしぼりで体を拭いてあげるのが良いでしょう。お風呂は、熱が高いときにはひかえ、熱が下がったときに汗をさっと流してあげると、気持ちがいいでしょう。



お知らせ

古川祭の4月19日(水)、20日(木)は平常どおり診療します。

【時間変更、休診日】

5月2日(火)の午後は1:30～4:00の診療となります。

5月3日(水)～7日(日)は休診となります。お間違いのないようお願いいたします。



医療機器のご案内

(このコーナーでは当院の医療機器をご案内してまいります)

今回は

EMS 治療器スーパーテクトロン

を紹介します

従来の低周波や中周波に高周波を加えて、患部の表面筋から深部筋までを刺激・強化するランダムアクセス波を搭載することで、非常にソフトで気持ちの良い治療が可能になりました。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00