

西村クリニック便り 第7号



お盆休みのお知らせ

8月14日(金)~16日(日)の3日間

●13日(木)午前診まで診察●

発行元 四條畷市楠公1丁目14番6号

西村クリニック

072-862-3001

先日とある病院で、祝日の救急の仕事をしていました。昼頃、急に気分不良で倒れたという男性が救急搬送されました。来院時、血圧がやや低下しており、話を聞くと朝から蒸し暑い中、草刈りをしてその後、家に帰ってビールを飲んだとの事です。つまり、軽い熱中症みたいな状態の時に、水分補給のつもりでビールを飲んだみたいですが、これが逆効果だったわけですね。

アルコールには利尿作用、つまり脱水を助長する作用があり、またアルコールを加水分解するには水分が必要であり、結局のところアルコールを飲むことは水分補給にならないのであります。これから暑い夏がやってきます。熱中症対策として、お茶やスポーツドリンクを飲むというのは大事な事ではありますが、代わりにビールを飲むというのは、必ずしも熱中症対策とはならないと思われまので皆様も気をつけましょう。

院長 西村 章



6月は

朗読ボランティアあけぼのさんの
ハートフルタイム♡朗読♡でした♪

「癒されました♡」(*^^*)

昨年秋に千葉県から、主人の地元、四條畷へ引っ越してきました。私は元々、大阪生まれ大阪育ちでしたが、突然の関東転勤、妊娠と、初めての事ばかり、不安一杯で移動した事を懐かしく思い出します。関東のお友達もできましたが、少しお話しするだけで「関西の人だよな？」と言われる事がほとんどでした。やっぱり大阪人！根っからの大阪イントネーションが身についているらしいです。帰阪してからの畷生活はまだ8ヶ月ですが、もう何年も住んでいるかのように快適です。歴史ある四條畷、大阪市内まで30分以内なのに、少し行けば、飯盛山、野崎観音様、緑の文化園、深北公園と、緑豊かで自然が多く、家族で楽しんでいます。商店街も色々なお店があって買い物も楽しいです。最近のお気に入りにはなわてペーカリーです。昔ながらの美味しいパン屋さんです。私は食べる事、散歩が好きですが、まだまだ未開拓の四條畷がたくさんあります。皆様のお勧めをお教え頂けると嬉しいです。また、息子の育児の悩みも、成長と共に変わってきました。お子様、お孫様はこうだったよ、と経験談などのお話しお聞かせください。人生の先輩方である皆様と色々とお話しして、私自身勉強していきたいです。よろしくお願いたします。

♡新人職員♡紹介♡ 事務科 H職員

7月の催し7月18日(土)

謎のギターデュオ ニッシーズです♪

乞うご期待♡(◡◡)

9月5日(土) 大阪大学 落語研究部

9月19日(土) あけぼのさんの

ハートフルタイム♡朗読他

編集後記

クリニックの裏に

花壇を作っています☆

今月のことわざ
Time flies like an arrow.
光陰矢の如し



先日、鯖寿司(バッテラ)による胃腸炎を拝読しました。私も鯖寿司が大好きで、夏冬問わず食べています。酢に漬けているので、回虫はいないと思っ
ていました。何はともあれ、用心することにし
た事はない。良いことは直ぐ実行するのがよいと考
え、夏は一旦休食するにしました。勿論、鯖
寿司だけでなく、鯖寿司など「生もの」一切で
す。何かそれに変わる栄養分のある食べ物も考
えています。「昨日は人の身、明日は銭が身」お
互いに健康には気を付けましょう。

「西村クリニック便り」愛読者さまより

皆様もご存じのように、青魚にはDHAとEPAがたくさん含まれており、DHAは脳や神経組織の発育や機能の維持に重要ですし、EPAは記憶力の低下を抑制し、目にも良いと言われています。しかし、体内では作れない必須脂肪酸に、「α-リノレン酸」があります。体内に入ると1部がDHAとEPAに変わるとい特徴を持っています。変換率は10%~15%ですが、亜麻仁油などの油系や大豆、ナッツ系ではクルミにたくさん含まれています。また、アニサキスは生の鯖に寄生するもので、完全に冷凍すると死滅します。

管理栄養士 西村 陸