

西村クリニック 第11号

発行元 西村クリニック
四條畷市楠公1丁目14-6
072-862-3001

四條畷 西村クリニック

検索 ←



先日NHKテレビで、長生きホルモンであるアディポネクチンという蛋白の話をされており、興味深く拝見しました。そして、以前に放送された長寿遺伝子の話を思い出したので、今日はその話をしたいと思います。

すべての人には、サーチュイン遺伝子なる長寿遺伝子が存在しており、この遺伝子から生まれるサーチュイン酵素は、免疫力を高め、動脈硬化を抑制し、いつまでも若さを保ち、100歳どころか120歳くらいの長寿を可能にするものらしいです。ただこのサーチュイン遺伝子は、全ての人を持っているが大部分の人はそのスイッチがオフとなっているとの事です。ではそのサーチュイン遺伝子のスイッチをオンにするにはどうしたら良いか。それは食事の量を3割減らせば良いとの事でありました。食事の量を3割減らすだけで長生きできるとは非常に面白い話であり、日本で昔から言われている「腹八分に医者いらず」ということわざを生み出した先人たちの先見の明に今更ながら頭が下がる思いでありました。さて「天高く馬肥ゆる秋」、実りの秋、おいしいからと言って、ついつい食べ過ぎてしまわない様に注意しながら元気に過ごしていきましょう。

院長 西村 章

今月のことわざ
Love is blind..
恋は盲目



原稿募集♪来月のテーマは♪
「私のおすすめ鍋料理」です♪

咳エチケットについて

- ① 使ったティッシュは蓋つきゴミ箱へ
 - ② マスクを着用しましょう
 - ③ 周りから1m以上離れてティッシュ等で鼻と口を押えて咳をしましょう
- 「マスクを忘れた方は受付までおっしゃってくださいね(^)v」

編集後記

噂のイオンの
3階フードコートに
当クリニックの
案内モニターを
放映します



クリニックの裏側に花壇を作ろうと始めだして早や1ヶ月・・・日々草刈りや木の伐採、野良猫の〇〇〇の片づけ(*ω*)苦戦してきましたが少し進展し綺麗なパンジーをを少し植えることができました(^_^)-☆裏の自転車置き場から見えますので機会があれば見てやってください♪♪

合い縁・奇縁

(一市民より)

昭和四〇年は、戦後の復興も一段落し、テレビが出始めた頃だった。娘は一歳未満の時、眼を患い痛いかよく泣いた。阪大病院教授曰く「眼に睫毛が入り、痛いから泣く。手術すれば直ぐ直る」との診断だった。手術室には、三人の逞しい青年医師が待機していた。医師たちは、娘の顔をちらっと見て、「こんを赤ちゃんに麻酔をかけると死んでしまうから駄目だ」と口を揃えて異を唱えた。私は教授の指示だと反論したが、拒否された。病院の医師が、教授の指示に従わないのは、昔の武士が、殿様の命令に背くのと同じことである。つまり、切腹ものである。医師たちは処分は覚悟の上だったに違いない。それ程までにして信念を貫き通したのは、「人の命」を第一に考えていたのだろう。私は彼らの言動を尊重し、その場を後にした。帰る途中、神に鎮る思いで、自宅近くの小規模な庄内病院に立ち寄った。眼科医曰く「手術の必要はない。成長すれば治る」との診断だった。一年程通院し根治した。私はこんを辺鄙な土地にも、第一線で鍛え上げ、実力のある隠れた医師の存在を知って意を強くした。五〇数年の歳月が流れた。その当時の未ちゃん(娘)は、今は、二児の母である。長男は、阪大病院の薬剤師として、日夜職場で頑張っている。奇しくも、親子して同じお世話になるのも何かの縁である。病弱な娘が、今日まで生きることができたのは、青年医師や、庄内病院の善い医師に巡り会えたからである。何と運のよい娘だと感謝している。「袖振り合うのも多少の縁」今後とも人と人の出会いを大切に、