



西村クリニック便り 第124号

各種健診・入社前健診など承っております

ご予約なしでOKです♪

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

0722-862-3001

寒かった冬も終わりやっとならぬ穏やかな気候になってきました。それにしても今年の冬は寒かったし北の方では随分と雪も降り、本当に地球温暖化なのかなあといった風にも感じられましたが、実は今年の冬の気候、これは紛れもなく地球温暖化によるものらしいです。その理由はこうです。まず地球温暖化により日本海の海水温が平均3度位上昇しており（場所によっては5度も上昇）、そのため雪雲となる水蒸気量が例年以上に多かった様です。加えて地球温暖化により偏西風が南北に蛇行し北からの寒気が入り込み易くなり、また温暖化によって北極の寒気団が2極化して分裂し南に向かって流れ込み易くなり、その結果分裂した寒気団が南北に蛇行した偏西風に沿って日本海に流れ込み、海水温が高く例年より水蒸気量の多い日本海上空を通過し、大量の雪雲を発生させて北日本や日本海側を中心に日本各地に大雪をもたらした様であります。近年地球温暖化が叫ばれて久しいですが、地球温暖化から来る異常気象が夏だけでなく冬にまで年中起こって常習化し、その結果異常を異常と感じなくなる位までに感覚麻痺を起こしてしまうというのも困った事だと思います。思い出せば今年の夏もこれまで経験した事が無い位の猛暑でありました。8月は連日36度も37度もなる猛暑日が続き、9月になっても35度を超える日が多々あり、10月後半にやっと落ち着いてきたかと思えば11月からは急に寒くなり、すっかりとした秋らしく過ごし易い期間はほとんど無かった様に思います。そして夏の猛暑の影響で農作物の出来ばえが良くなかった様であります。米の不作が米不足を招き米価が高騰し、政府が色々と手を打っているものの米の価格は高止まりしたままであります。米だけでなく野菜も不作でありました。私も田舎で野菜を育てておりますが9月、10月の高温のため白菜、キャベツ等の野菜が育ちにくく難儀しました。今年の冬は野菜不足で色んな野菜の価格が上昇し、特にキャベツの価格が異常な位に高くなっておりました。この様に異常気象によって農作物の生育がうまくいかず、農作物の価格が高騰するという事はこれからも度々起こってくると思われれます。さていよいよ4月となり新年度がスタートしました。今年度も地球温暖化の影響でまた大変暑い夏がやって来よう。巨大台風による風水害も至る所で起こるかもしれません。私の田舎での野菜作りも昨年にも増して困難となる事が予想されますが、昨年経験した知識を元に色々と創意工夫をして今まで以上の美味しい有機野菜を育てていこうと考えております。

院長 西村 章

院長が心掛けていることの一つに“歩く”ということがあります。一日一万歩。多い日は二万歩と健康に為に歩きます。用事のあるときも早めに出て歩きます。畑仕事の他にも意識的に体を動かしたり歩くことを行っています。そして見習いたいことは“お腹がでないようにする”ということです。体重の管理をしていて少し増えたら調整します。そして体重が増え続けるととてもブルーな顔をしています。その様子は少し笑ってしまいますがそこまでして体重を管理しているということです。自分が太ってしまうと患者さんに太らないようにと話せないからと言っています。まずは体重計を怖がらずに乗ってみるから始めましょうか

長年ニキビで悩んできました。近所の皮膚科に始まりネットで調べた評判の良い皮膚科など6軒の皮膚科に通いました。それでも全然改善せず早6年近くなります。一定の年齢になると治まると言われながらも一向に治まることはありませんでした。本人だけでなく親の私まで疲れてきました。内科と皮膚科、また心療内科と科によって同じ薬でも処方される用途が違うことにも驚きました。そこで“足してもダメなら引いてみな”ではないですが一気に全部やめてみました。そしてシンプルにまずは昔ながらの“あぶらとり紙”とクレンジングしてから洗顔をして院長に処方してもらった漢方薬だけにしました。塗り薬もやめて私の使う化粧水と美容液。なんだかマシになってきたように思います。

編集後記

もう4月…

あっという間に年末かなあ(-.-)

