



# 西村クリニック便り 第19号

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

四條畷 西村クリニック 検索 ←

私の好きなテレビ番組に総合診療医「ドクターG」という番組があり、臨床の場に役立つ事も多いので、よく観ております。

先日、自然界の魚が持つ「シガテラ毒素」についてでありました。

この「シガテラ毒素」は海水温の高い水域に生息するイシガキダイやウツボ、バラハタなどの魚に含まれており、加熱処理しても分解されず、これらの魚を食べて毒素が体に入ると、神経毒として作用します。

まず、嘔吐、下痢、腹痛といったいわゆる食中毒症状に加え、血圧低下、徐脈、めまい、関節痛、筋肉痛、更には、ドライアイ、セーシオンと言って、物に触れると異常に冷たく感じる感覚異常を引き起こし、こういった症状が何日も続くというやっかいな代物です。

さて、毎日がむし暑くなってきた今日この頃ですが、いろんな食べ物で食中毒をおこす季節でもあります。

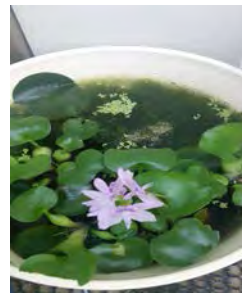
もちろん、生ものには気をつけなければなりません。生ものだけではなく、今述べた様な魚の毒素には、調理で分解されないものもあり、十分注意する必要があります。あると思われれます。

院長 西村 章



今日はギリシア神話の中のオルフェウスのお話を紹介したいと思います。主人公オルフェウスは豎琴の名手で彼の演奏はどんな人や物でもとろける様な時間が流れ、魅了されます。そんな彼には愛する女性エウリュディケがいました。不幸にも蛇の毒で死んでしまい、オルフェウスはゼウスのはからいにより冥界へ愛する彼女を取り戻す旅に出ることとなりました。彼の優れた頭脳と音楽の才能によりなんとかエウリュディケを探し出しましたが冥界から甦る時のルール、それは帰還の道中で絶対に振り返ってはいけないというものでありました。オルフェウスは冥界から抜け出す直前に気を抜いてしまい愛するエウリュディケの姿を振り返って見てしまい、エウリュディケを冥界から連れ出すことに失敗してしまいました。

(続きはホームページにて)



クリニックの玄関でメダカを飼っています♪  
↓ そこで!!  
今回はボウフラ対策についてお話ししましょう(∩^∩)

こんな時に役立つのは10円玉です♪  
銅の成分は駆除に効果的です(\*^▽^\*)  
炭酸飲料に一晚浸けたピカピカの10円玉を入れてください♪  
またメダカやグッピーはボウフラが大好き♡  
水草に発生するボウフラもメダカが食べてお互いが上手く育ちます(∩\_∩)☆  
「どうぞお試しください♪」

142kcal 消費するにはウォーキングなら54分です♪  
階段上りは18分、掃除機46分、お風呂掃除なら42分です♪



ビールの美味しい季節になりました(^◇^)缶ビールの平均的なカロリーは350ml(354g)で142kcalです。ご飯一膳100gあたり168kcalで350ml缶のビールと大差はありません。また、中ジョッキ500mlあたり202kcalです。ダイエット中の摂取は太る元となり、つまみを食べることによってカロリーオーバーの可能性も高くなります。ダイエット中に飲むとすれば、各飲料メーカーから発売されているノンアルコールビールや、糖質ゼロまたはオフのものが良いでしょう♪

## 編集後記

あっという間に今年も半分が平和に過ぎました♪  
健康がなによりです(〇〇)

食中毒には感染型と毒素型があり、それぞれ潜伏期間も違います。この毒素型のもの(シガテラ毒素や黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌など)は数時間で発症し、熱に強い毒素のため調理で分解されません。

お盆休みのお知らせ  
八月十五日(月)のみ休みます  
(他の日はいつもと同じ時間でカレンダー通りに診察します)