



# 西村クリニック便り 第22号



発行元 四條畷市楠公1-14-6 西村クリニック

四條畷 西村クリニック

検索 ←

最近注目されている物質に「イミダペプチド」という蛋白質があります。これは何故渡り鳥が何千キロも体むことなく飛び続けられるのか、という疑問から渡り鳥の筋肉を調べた結果、発見されたもので、慢性的な筋肉疲労の回復に有用、即ち疲れを取るのに有効な物質だと分かってきました。

では一体この「イミダペプチド」を多く含む食品は何かと言いますと、それは鶏の胸肉などに多く含まれており、そういう事から鶏の胸肉は体に良いと推奨される様になりました。

ところがであります。鶏の胸肉にはプリン体も多く含まれているというのも事実です。即ちプリン体を摂りすぎると尿酸値が上昇し、ひいては痛風発作の原因ともなりかねません。

先日も当院に来院された高校生の患者さんで、血液検査で尿酸値が非常に高い方がおられました。よく話を聞きますと、母親が鶏の胸肉は体に良いと毎朝せつせと食べさせていたとのこと。

この様にいくら体に良い物であっても、食べ過ぎると逆効果になるという事も時にはあるというのを、常に頭に入れて食品選びをしていく必要があると思われました。

院長 西村 章

インフルエンザ予防接種 予約受付しております  
 1回3000円(税込み)  
 65歳以上の高齢者 1回1000円(税込み)  
 ※ご希望日の予約が埋まっている場合もあります  
 あしからずご了承ください※



「趣味は寝ることと食べること。そして将棋です。回りに将棋をする人がいないので対戦相手を募集しています(^◇^自称愛妻家です(^^))」

「なぜ予防接種を受けるの？」  
 予防接種をしておく、発症した場合も比較的症状が軽く済むと言われてます。高い接種率を維持することで、疾患を減少させ、さらには撲滅することが可能だからです。しかし、予防接種については、これからも取り組むべき課題もあります。予防接種の普及で、天然痘が撲滅され、ポリオの罹患率は99%も低下しました。ジフテリア、破傷風、百日咳、麻疹、インフルエンザ菌 B 型による感染症も大きく減少し、発症による死亡や後遺症を予防してきました。(詳細情報はWHOのウェブサイトをご確認ください)

美味しい食べ物の多い季節になりました。どうしても同じ好みのもばかりを食べてしまいがちですが、好き嫌いなく色々な食材を召し上がるようにしてください。軽い運動や散歩などを習慣とし、食事量も低下しないようにしてください。食事の量が減ることにより、低栄養となり、



筋肉の量が減り、運動機能も低下し、骨折してしまうなどの負のスパイラルに陥り入院を招きます。高齢者の入院の半分以上が、骨折、尿道感染、肺炎と言われてます。高齢者については、入院により身体、認知機能も低下する傾向にあります。要介護度も上がります。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋。色々な秋を楽しんでください。

## 編集後記

10月から何かと行事が増えますね  
 気力も体力も必要です♡  
 しかし女性としては  
 なんといいても  
 “着ていく服が必要”(\*^▽^\*)