

年末特大号 1

年内は30日(金)まで 年始は4日(水)から  
いつも通りの診察を行っております

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



私が最近外来て貰った事のひとつに、体温の低い人が増えたという事があります。年配の方だけでなく、若い方も三十五度台が平熱という方が多くなったと感じております。体温は高めが良いか、低めが良いか、どちらかと言いますと、高めの方が良い様です。

体温が一度下がれば人の免疫力は3割も低下し、逆に体温が一度上昇すれば免疫力は5倍も6倍も高くなると言われております。風邪をひいたりして熱が出るのは免疫力を高めるための体の作用でもあり、解熱剤を使い過ぎるのは良くないと考えられます。最近でも風邪をひいて、他院で一日三回解熱剤を処方され、結局こじらせて長引いたという患者さんもおられ注意すべきかと思っております。

さて、これからの冬に向けて体温を高めに保つためには、どうすれば良いかという話ですが、まずは食べ物でしょう。キウウリやナス、トマトといった夏野菜には体を冷やす作用があり、これらを冬場に食べ過ぎるのは余り感心しません。やはり冬場は白菜、大根などの冬の野菜が大切だと思われま

す。それから、体温を上げるためには、体を動かし筋肉をつける事が大切だと言われております。

体温を上げるためには、基礎代謝を上げる事が必要であり、そのためには、体の中で最大の熱産生器官である筋肉の量を増やす事が重要であります。

筋肉を増やすためには、筋トレなども有効ですが、ウォーキング等でも十分対応できます。

ウォーキングする事で、成人病予防や骨粗鬆症予防にもなり、これからの寒い時期を乗り切るためには、今からウォーキングを始めるというのも悪くないと思われま

院長 西村 章

「いまさら聞けない・・・」  
ジェネリック医薬品は何?

後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と治療学的に同じであるものとして製造販売が承認され、一般的に研究や開発に要するコストが低く抑えられることで、先発品に比べて薬価が安くなっているものです。薬によっては半額になるものもありますので、患者負担の軽減や医療保険財政の改善にも役立ち、厚生労働省ではH25.4より策定し取り組みを進めています。当クリニックは院外処方ですので、先発品か後発品(ジェネリック医薬品)かをご自身で選んで頂ける薬名で記載し処方箋を発行しております。(予め先発品かジェネリック医薬品かを選んで記載しておくこともできます)また、薬の一包化を記載し、服用の管理をしやすいこともできます。受付までご希望をお気軽にお申し付けください。

年末年始の豪華なお食事で高カロリーで塩分等の多い食事が続くと思います。そこであえて“白湯”についてお話しさせていただきたいと思っております。”白湯”とは湯冷ましです。白湯を飲むことで胃腸などの内臓が温まり、飲んだ直後から内臓温度が1度上がり、1度上がると基礎代謝も約10%~12%上がると言われています。温められることで、内臓が活発に動き、

消化を促進し、体内の老廃物を押し流す力もアップします。老廃物が排出されれば、肝臓や腎臓なども機能も活発になります。余分な水分も排出されるのでむくみの解消にも役立ちます。カロリーももちろん0(ゼロ)です。白湯は沸騰させたものを冷まして50度くらいの方が良いでしょう。その場合、水や氷を足して冷ますのではなく暫くそのままにして冷ましてください。不規則になりがちな年末年始の食事の時間ですが、できるだけ普段の規則正しい食事の時間を守り、1日3回食事を召し上がることも大事です。疲れた胃腸を労りながら、楽しい食卓を囲んでください。

管理栄養士 西村 陸

