



西村クリニック便り 第68号

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

072-862-3001

お盆休みのお知らせ

8月13日(木)～16日(日)

4日間 お休みさせていただきます

食生活が原因で悪玉コレステロールや中性脂肪が高くなるのは良くないので下げるべきだと言われて久しくなります。

いわゆる高コレステロール血症を放置すると動脈硬化を促進し高血圧から心筋梗塞、脳出血など血管系の疾患のリスクを高めるからであります。

またコレステロールほど問題にされておりませんが、血中の尿酸値も高いと色々問題を起こします。

尿酸値が高いとその結晶が体のあちこちの関節に沈着し、それが原因で関節が激しく痛む痛風発作を引き起こします。

痛風発作は足の親指が好発部位であります。足の親指だけでなく、踵、膝あるいは上肢、手の関節など全身のありとあらゆる関節に痛みを生じます。

高尿酸血症を放置すれば痛風発作だけでなく腎障害や結石の原因となる事もあり、更には動脈硬化や高血圧、心疾患などの合併症のリスクを高める事もあり決して甘く見ない方が良くとされております。

血中尿酸値はプリン体を多く含む食品を過剰に摂取すると増えますが、プリン体を多く含む食品としてはビールなどのアルコール飲料や、肉類などの動物性食品が相当します。肉類には総じてプリン体が多く含まれますが、以外にも鶏のササミ、胸肉などに多く含まれます。以前当院に受診された高校生の方の尿酸値が非常に高かったのでよく話を聞くと鶏の胸肉は体に良いと母親が連日食べさせていたとの事で、いくら体に良いと言っても食べ過ぎには注意が必要と思われれます。



一方尿酸値を下げるには水分を充分に摂り、更に尿をアルカリ化して排泄を促進すれば良いとされており、ひじき、わかめなどの海藻や大豆、人参、ゴボウなどの摂取が良いとされております。要するにバランスのとれた食事を摂り、暴饮暴食を慎むのがやはり大切となってくるでしょう。

さて夏本番。ビールが最高に美味しい季節であります。やはりビールにはプリン体が多く含まれていますので飲み過ぎには注意が必要です。水分もしっかり摂り、食事内容も肉食過多にならない様に吟味しながら、程よくビールを嗜むというのが大切だと思われれます。

院長 西村 章

この3月から毎日ガレージで寝起きをし朝刊を取りにでる私を可愛い声で迎えてくれる猫がいます。動物病院で避妊手術をし今はガレージだけでなく玄関やお気に入りの窓辺などで過ごし愛くるしい仕草で家族を和ませてくれています。そんなある日の夜9時半くらいでした。びっくりするような生き物が来ていました。狸？アライグマ？？住宅街に？？人慣れしているのか近寄ってきます(+_)それからは新しい訪問者にドキドキしています☆彡



編集後記

新型コロナが流行り外食が減り飲酒も減りましたが
睡眠時間と体重は増えました
自粛生活にも慣れぞれな楽しんでいきます♡

手作りの色とりどりのマスクでお洒落を楽しみながら感染症予防に努める姿をよくお見掛けするようになりました。

「布マスクで感染予防になるの?」「いまやエチケットだから布マスクで充分」「布マスクは経済的だから」等々。私達クリニックに勤務している者より人と会うことが断然多い小池知事や西村経済再生大臣などの政治家のみなさん。そして何より安倍総理大臣も布マスクです。布マスクも高密度の綿と化学繊維や絹など静電気を帯びた素材を組み合わせると、空気中のエアロゾル粒子を効果的に除去できると米シカゴ大など研究発表し関心を集めています。また反対にWHOでは「布マスクはどんな状況でも勧めない」との見解を発表し「効果がない」とトランプ大統領はマスクをしません。当院でも新型コロナに感染しない感染させないようにアルコール消毒やマスク着用や換気など院長ふくめ職員全員が日々全力で努めています。健康管理は日頃の食事はもちろん大切ですが規則正しい生活も大切です(*^^)v 元気に皆で大変なこの時期を乗り越えましょう♪