



↑ダメです!!

西村クリニック便り 第91号



←「院長の玉手箱」は当院のライン公式アカウントにてお友達登録して下さった方のみ限定で読んでいただけるページとなっております
左記バーコードを読みこんでください♡

発行元

西村クリニック

四條畷市楠公 1-14-6

☎ 072-862-3001

☎ 072-862-3077

過ぎたるは尚及ばざるがごとしという格言があります。いくら体に良い食べ物であっても摂りすぎるとかえって体に良くないという事も多々あります。例えば鳥の胸肉にはイミダペプチドという疲労回復に有効な物質が多く含まれ体にとって有用ですが摂りすぎると尿酸値が上昇し痛風の原因となります。そして生野菜や果物も体に良いのですがこれも摂りすぎると血中のカリウム値が上昇し手が痺れたり心臓に悪影響を及ぼすこともあります。アルコールに関しては同様であり、昔から「酒は百薬の長」と言われる様に飲める人にとってはアルコールの適量の摂取はほろ酔い気分になれてストレスを発散したり、対人関係の潤滑油になったりして良いことも多いのですが、過度に摂りすぎると肝臓に負担をかけすぎてかえって体に悪いという事も事実であります。さていよいよ暑くなってきたビール美味しい季節がやってきました。新型コロナ感染も少し落ち着いてきた様で屋外ビアガーデンも今年は久しぶりに盛況となるでしょうか。私も暑い頃は夏といったら屋外ビアガーデンで生ビールのジョッキを片手に鶏の唐揚げに舌つみを打つのが楽しみでありましたが、最近は屋外ビアガーデンというより屋内のビアホールが好みとなってきました。暑さも気にせず店内の雰囲気も屋外とはまた違った良さもあり屋内で飲む生ビールも最高です。屋内のビアホールの良さは様々なビールに出会える事にもあります。各メーカーさんも色々と工夫をこらしており、例えば泡が凍っているビールやカーテンが降りてくる様にジョッキ内でビールの色が変わっていくものもあります。そして最近クラフトビールという言葉を知ったのですが、これはアサヒや麒麟など大手メーカーが作るビールでなく日本各地の地ビールや海外のビールの事を言う様であります。例えばベルギービールを専門に置いている店や、大手メーカーでなくクラフトビールを主体に置いている店など千差万別であり屋外ビアガーデンとはちょっと違った雰囲気や味わえる点が面白く、ビールを嗜むのが過ぎだという人にも好評みたいですね。

冒頭にも述べた様にアルコールの摂取は過度にならぬ様、楽しみながら適量に摂取する

のが体にも良いと思われれます。適量とは人それぞれ量が異なりますが大体日本酒換算

で一日に一合から二合まで、そして週に一回休む日を設ける事が大切であります。

とは言っても飲める人にとってはつい飲み過ぎてしまうのが人情と言うもので飲み過ぎな

い為の工夫も必要になってきます。さてどの様に工夫したら飲みすぎない様にできるの

か、それは「院長の玉手箱」で述べてみたいと思います。

院長 西村 幸



暑い日が続いています。この暑い中“地面の温度はBBQの鉄板”の並みです。犬は肉球もその高温に耐えられるものではないです。ご自身は日傘をさして犬の散歩をしている人がよくいます。地面の温度をご自信の手で確認してから散歩をしましょう!!犬(猫)はオールシーズン毛で覆われていて暑い上に汗をかかないので体温調整も難しいです。フードに白湯をかけるなどし水分補給にも飼い主さんで工夫していきたいと思いますがいかがですか?

新型コロナワクチン接種のご予約は(いままで同じように)市町村のホームページやライン、コールセンターでお願いします

※当院で直接のご予約は承っておりません※

編集後記

更年期障害の方の

お注射をしていただける準備ができました
まずは診察を受けてくださいね(*^▽^*)

ビタミンCには抗酸化作用があり血管や歯、軟骨の健康状態を保ったり、免疫力を高め風邪予防の効果があります。またコラーゲンを生成する為の成分でもあるので肌のハリやアップ・シミ防止や肌荒れなどの改善効果もあり鉄分の吸収も助けます。人間はビタミンCを体内で作る酵素がないので作ることができませんので食事や注射(点滴)やサプリメントなどで摂取する必要があります。ビタミンB1はエネルギー生成や皮膚や粘膜の健康状態を維持し脳を活性化する効果や肩こりや腰痛予防や疲労回復も見込めます。ビタミン類は水溶性のため体内に溜め込まず一定量以上は排泄されます。ビタミンの血中濃度が上がるのは3時間後です。ですから食事(サプリメントなど)で摂る方は食間にサプリメントなどを飲むか注射(点滴)で摂取することで1日中ビタミン効果が続いていることとなります。更年期障害や慢性的に疲労を感じたり暑さからか体調不良が続く毎日。水分補給にも気を配りながら色んな面で工夫をして暑い夏を乗り切りましょう。注射(点滴)に興味のある方は院長まで