

2013年

1・2月  
合併号

tsuji-hojun-clinic.com

辻保順医院だより

第21号

<還暦>

医療法人社団保順会 辻保順医院

埼玉県東松山市新郷 29-3 電話 0493-23-9045

院長 辻 守史

発行日：2月21日<編集 奈良幸子>



院長 辻 守史

私、今月還暦を迎える。私が生まれた昭和28年当時、男性の平均寿命はおおよそ60歳。栄養改善・抗生物質による感染症治療の進歩・高血圧管理による脳出血の減少などにより、最新の統計では0歳の平均余命は男性で79.44年、女性で85.90年と日本は長寿国である。タメ[同日(ゾロ目)]を意味する博打用語から転じて同い年]であった妻は乳がん発症13年目の昨年他界したが、その際も「まだお若いのに…」とお悔やみを戴いた。私がこどもの頃、60歳過ぎはもうおじいさんのイメージだったが、クラス会で顔を合わせる昔の仲間もまだまだ元気、ただ定年や体調の話題に花が咲く。定年のない開業医とはいえ、あと10年・20年? 情熱とフットワークが衰えたら潮時。

## 免疫力を高める食材 ☆ 風邪・インフルエンザ対策 ☆

寒い日が続く、風邪やインフルエンザなどが流行っています。手洗いやうがい等で、病原体が体に入らないように予防する事も大切ですが、菌に負けない! 体の免疫力を高めることも、とても大切です。免疫力を高めるには、白血球などの細胞がいつも元気に働けるよう、細胞の酸化(老化)を防ぐことが大切です。睡眠や休養をとって湯船につかるなど、身体が冷えないようにする事も、風邪予防のひとつです。

<免疫力を高める身近な食材>



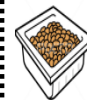
☆大根・・・辛み成分であるイソシアシアネイトに抗酸化作用があります。また、ジアスターゼなどの消化酵素も豊富で、食べたものを速やかに消化し、代謝のアップにも役立ちます。ただし、これらの成分は熱に弱いので、「大根おろし」がおすすめです。



☆長いも・・・長いものぬめりに含まれるムチンは、たんぱく質の分解を助けます。その他、抗酸化成分・消化酵素も含まれます。長いもは、すりおろしよりも「干切り」の方が成分を生かす事ができます。のり、わさびなどを加えると、抗酸化成分がアップします!!



☆ヨーグルト・・・ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内でビフィズス菌を増やし、便秘の解消に役立ちます。腸内環境を整えると、消化吸収を良くして基礎体力のアップにつながります。その他、カルシウムやたんぱく質も豊富です。バナナを加えると、食物繊維がプラス! リンゴを加えると、抗酸化作用アップ!



☆納豆・・・大豆製品には、イソフラボンという強い抗酸化力を持った成分が含まれています。また、納豆にはビタミンK2も含まれていて、カルシウムが骨に沈着するのを助け、骨を丈夫にします。植物性たんぱく質も豊富なので、免疫力を高めるには毎日でもとりたい食品です。



☆梅干し・・・梅干しに含まれる有効成分のひとつがクエン酸です。代謝を良くすることで、疲労回復、元気な体を維持します。また、梅干しを焼くことで強力な抗酸化作用が生まれ、免疫力をアップします。

ごく一部の紹介でしたが、これらの食品を毎日の食事に取り入れて、寒い冬を乗り切りましょう☆

## 花粉症の季節が近づいています 日本気象協会サイトより

2013年のスギ花粉の飛散開始時期は、例年並みか例年より遅く、2月中旬に九州・四国⇒関東へと花粉シーズンが始まる見込みです(上記サイトより) 投薬のほか、注射で対策する事もできます。診察室にてご相談ください☆



辻保順医院ホームページアドレス

tsuji-hojun-clinic.com

随時更新中!

## アナフィラキシーショックってなあに？ ・ ・ ・ アレルギーから身を守る



アナフィラキシーショックとは、食物・薬物などが原因で起こる、急性アレルギー反応のひとつです。主な症状は、皮膚が赤くなる・じんましん等の皮膚症状で、呼吸困難・めまいなどが起こる場合もあります。急激な血圧低下など、血液循環の異常が現れるとショック症状を起こし、命に危険が及ぶ事もあります。これを、アナフィラキシーショックと呼びます。

アレルギー症状といっても、花粉症やアレルギー性鼻炎・気管支喘息等は、疾患によって鼻・気管支というように、症状が現れる部位が限定されています。それに対し、アナフィラキシーの場合は全身にアレルギー症状が現れるのが特徴です。

アナフィラキシーが怖いのは、ショックにより死に至ることがある事です。多くは、喉の腫れや痛みを伴う気道閉塞・不整脈による心肺停止・重篤な血圧低下などが原因になっています。症状が出る時間は、アレルゲンや人によって異なります。また、一度症状が落ち着いても数時間後に再び症状が出る事もあります。 当院では、予防接種後の急変に対応できるよう、予防接種の受付はなるべく診察終了の1時間前までにご利用しております。診察終了後、往診等で医師が不在になる場合がございますので、診察終了間際の接種は避けて頂くようお願い致します。



## 生活習慣病について☆ ・ ・ ・ <高血圧症>



生活習慣病とは、日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、高血圧・高脂血症・糖尿病などが挙げられます。これらの病気は、食生活や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどが深く関係しています。老化なども原因とされますが、生活習慣病の主な原因は「日頃の生活習慣」です。自覚症状が出にくい・・・、しかし放っておくと他の合併症を招き、大変な事になります！！ 今回のテーマは「高血圧症」です。

高血圧になると、何が怖いのでしょうか？ 高血圧とは、心臓が血液を送り出すときの圧力が高い状態を言い、圧力によって血管が傷つく可能性があります。脳や心臓などの重要な血管に傷がつくと、生命に危険をもたらします。血圧の正常値は、最高血圧が130未満・最低血圧が85未満で、どちらかひとつでも超えたら高血圧症となります。高血圧は、値がよほど高くない限り自覚症状はありませんが、合併症を引き起こすことが多く、怖い病気です。以下のような症状が現れたら、要注意です！

どんな合併症があるの？

- ★目がかすむ、左右どちらかの半身に麻痺やしびれが起きる
- ★動悸・胸の痛み
- ★みぞおちの痛み・胸やけ
- ★朝、顔がむくんでいる

脳卒中  
狭心症・心筋梗塞  
腹部動脈瘤  
腎臓病の可能性 等



高血圧予防のために気を付けることは、できるだけ規則正しい生活を送ることが大切です。  
☆塩分摂取量を制限する ☆適正体重を維持する ☆適度な運動を習慣にする ・ ・ ・ この他にも、十分な睡眠をとる事によって、夜に血圧を下げて心臓や血管の負担を減らすことも大切です。高血圧は、多くの要因が重なってあらわれてくる症状なので、ひとつでも要因を減らすことが予防につながります。

高血圧を防ぐ食事・生活に変えれば、予防だけでなく、高血圧であっても薬を軽い種類に変えたり、用量を減らしたりする事ができる可能性が生まれます。そのうちね・・・、放っておかずに、さあ今日からひとつ実践してみましょう☆

## 保険証提示のお願い

当院では、月に1回保険証の提示をお願いしております。  
健康保険証の他に、公費保険証や子ども医療証をお持ちの方は、合わせてご提示願います。



3月の休診日は、  
水曜（定期休診日）のみです。