

春のオリジ新聞



皆さん、こんにちは。今年の冬は体の芯まで冷えて服を何枚着てもとても寒かったですね。(でも寒の戻りもあり桜の花が長く咲いていてよかったです)
最近では花粉が飛び交い平行して大量の黄砂が酷くて目・喉・鼻・咳の症状があり風邪ではないかと受診される方が多かったです。
さて、今年度秋にはクリニックが「5周年」の節目を迎えます。
“チームせし”一丸となり精進して参りますので宜しくお願い致します。

～禁煙外来やっています～

タバコの煙には約5300種類の有害化学物質が入っています。よく皆さんが身にする三大有害物質はニコチン・タール・一酸化炭素です。

- ・ニコチン → 心拍数を増やしたり、血圧上昇にも繋がる、依存性がある(耳が痛いなあ)
- ・タール → 数十種類の発がん物質が含まれている
- ・一酸化炭素 → 動脈硬化を促進させる

- ① 体に悪いと言われていて尚且つ色々な病気の原因にもなる
 - ・呼吸器疾患(呼吸機能低下・慢性閉塞性肺疾患など)
 - ・循環器疾患(狭心症・心筋梗塞・高血圧症など)
 - ・消化器疾患(食道・咽頭がん・潰瘍・慢性肝炎・胆石など)
 - ・糖尿病・脳疾患・歯科疾患



ゴホッ
最近咳こむしやめようかな

- ② 受動喫煙って知っていますか?

タバコには喫煙者が(A)吸い込む煙と(B)点火部から立ち上がる煙があります。
(A)より(B)の方が有害化学物質を含んでいると言われてるので吸わない人にも上記の疾患をもたらす可能性があります。

- ③ 禁煙を試みようと思ったら...

禁煙は諦めようと思う自分の意志が大事なのです。
離脱症状を乗り越えるには大体1ヶ月です。何も使わず禁煙出来ればいいのですが、生活に支障があれば我慢せずに禁煙補助薬を使用します。その後成功に導いてくれます。

- ④ 禁煙出来てよかったことは...

病気のリスクが減る・お金が貯まる・部屋や衣服の臭いなどがとれて周囲の人の不快感がなくなる

※禁煙を考えている方、1人で悩まずお気軽にご相談下さい。

1本吸う → 2分かかる
20本吸う → 40分かかる
20本を7日間 → 280分かかる
吸う (4時間40分)

↓

1日20本吸う人が1年間に
かかる費用は12〜15万である

↓

この時間と費用を自分の
健康と娯楽にかけると
得だと思いませんか?

忘れたい早い言葉

社長 支社長 司長 室長 (繰り返す回!!)

あ〜もう誰のこと〜



編集後記

春号お待たせしました
4月〜5月は環境が変わり体調の変化が起こりやすい時期です。何かありましたら、お声かけ下さい。

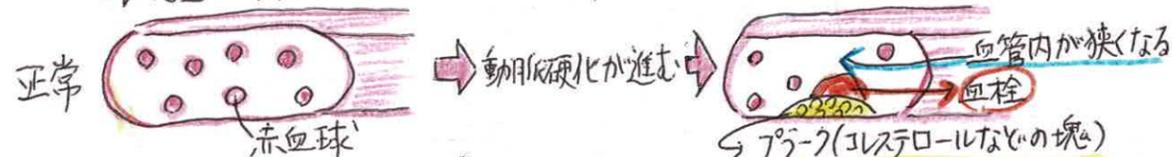
～井上先生ちよと聞いてこの悩み～

健康診断でLDLコレステロール値がひっかりました。これからどうしたらいいですか。

- ① 原因: 多くは生活習慣・運動不足・変則した食事・肥満などから起こっています。中には遺伝子の異常(生れながらの体質)が原因の人もあり、他の病気や薬の影響で血液中の脂質のバランスが崩れることもあります。
- ② 症状: 基本的に現れない人が多いです。コレステロールには、よく耳にするHDL(善玉コレステロール)とLDL(悪玉コレステロール)の2つがあり、バランスがとれていないといけません。

LDLコレステロールが多いとどうなるのでしょうか?

⇒ 悪玉コレステロールの量が増えて血中にたまって血管の壁が分厚くなる



そのままにしておくと脳梗塞・心筋梗塞・狭心症などを引き起こしてしまう確率が高くなります。

- ③ 診断/治療: まず問診をして、生活習慣のアドバイス、治療法針の説明をします。空腹時の血液検査をして値が高かったり改善が見られなければ内服治療となります。お薬は、定期的に採血をし値をみながら調整していきます。

- ④ 予防: 食事や生活パターンを見直し、変えていく努力をしてみよう。

- ◎ 食事 → 主食の量を減らす 副食の種類は多く少しずつ、揚げ物の量や回数を減らす
- ◎ アルコール → 休肝日をつくる。つまみは塩分、カロリーに気をつける
- ◎ 有酸素運動をとり入れる

少し汗ばむ、息が上がる程度の運動をする(時間を作れない人は毎日の通勤で徒歩や自転車使用もよい。下肢が不安定な方は座ったままで上半身や足先を動かす。水泳、卓球、自宅周辺のウォーキングや犬の散歩などもよい。)

※めまい・骨折の既往歴のある方は無理のない範囲で(まじろ)

- ◎ 喫煙・受動喫煙も避ける

- ◎ 外食・中食が多い人はどうしたらいいのですか?

肉多目の人 → 煮魚定食、肉野菜定食、刺身定食、五目そば(比べ、たまに変えたり) サラダを付けるなど工夫する

間食が洋菓子多目の人 → たまに和菓子を取り入れる

- ⇒ 上記のことは基本的なことですが続けることは難しいことですね。

私の家族にもいます毎日食事の献立も考えるのは正直苦痛です。
昼は各自で食べ、夜の主食の量を意識したり、油物の献立の日を減らしたり野菜夕目に振る日を作ったり、やれる範囲でしています。
一石二鳥で私まで数値が下がってきました(◎) (体の感覚はわかりませんが) 皆さんも高コレステロール血症に関わらず健康の為に無理なくやってみてはいかがでしょうか。

