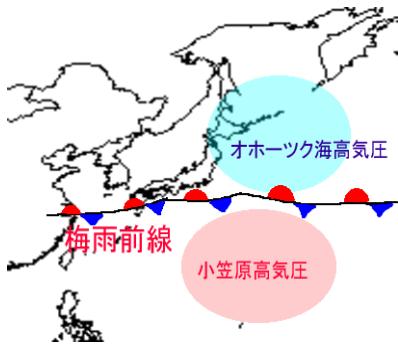


# ~ミタクリ通信~

## 2015年6月号

2015年6月1日  
 発行所：三谷ファミリークリニック  
 発行人 / 翁欣子・三谷和男  
 〒593-8324 堺市西区鳳東町4丁354-1  
 電話 072-260-1601 FAX 072-260-1603

夏日が多かった5月でした。さあ6月、梅雨入り間近ですが、スキッと過ごしましょう



### 【ニュース】

#### 1. 診療日の変更をお知らせします。

6月12日（金曜日）13日（土曜日）

日本東洋医学会出席のため、休診です。

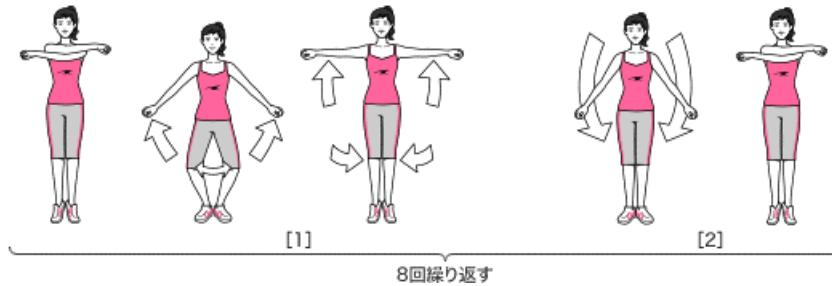
#### 2. 糖尿病の足ケア(フットケア)月間スタートです。

この時期は、糖尿病の方にとってミズムシの出やすい季節です。恒例のフットケア、ストッキングは脱いで、素足になりやすい格好でお越しください。

#### 3. ガン検診・ドックのこと ぜひ受けましょう！

私たちはガン検診に力を入れています。皆さんから様々なご意見を募集中です。待合にご注目ください。

### 【ミタクリ歳時記 ラジオ体操のこと 腕を前から上げて！背伸びの運動から・・・】



ラジオ体操は、昭和3年(1928年)に昭和天皇ご即位の大礼を記念し、健康増進を目的とし逓信省簡易保険局(現・かんぽ生命)により「国民保険体操」としてNHKラジオ放送が開始されました。軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。しかも、身体への負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。TVを観ていただければわかりますが、車いすの方向けのメニューもあります。これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体にたまつた津(おり)を取り除き、人間本来の機能をもとに戻し、維持する効果があります。平成12年日本体育大学の浅岡直美さんによる「ラジオ体操についての一考察」という論文には、ラジオ体操(第一・第二)の効果について「13種類の運動によって全身を動かし、ふだんの生活では使用しない筋肉や関節、骨に影響を与える。特に筋肉や関節を十分動かすことによって柔軟性の向上、血行増進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができる。また、骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し骨密度低下の予防・回復も期待することができる」と述べられています。ちぐさのもりでも今月第一回目を企画しました。そして行く行くは商店街全体でも、みんなで楽しくこの体操をやる時間を持ちたいと思っています。ご参加ください。

おはようございます！現在、時刻は朝の6時30分をさしてます。ラジオのNHK第一放送ではいつものように「新しい朝が来た、希望の朝だ♪・・・」の歌が流れています。そう、今回はラジオ体操のお話です。

## 【欣子先生の診察室だより】



先日、“しんどい、冷える、手が震える”を主訴に大学生の男子が受診しました。細い身体が気になって、「朝ご飯何食べました?」「食べてません」…朝弱いのね…「じゃあ昨日の夜は?」「食べてません」…「えっ?じゃあお昼は?」「おにぎり1個」…「??」…それだけ?…「食べてますよ!夕方にコーラとポテチとか。午前中にもチョコレートたべるときもあるし。」彼はお腹がすけばお菓子や清涼飲料水で小腹を満たすために3度の食事のときにはお腹がすかない。糖質だけを口にするのですぐに血糖が上がっていい気分になるのですが、すぐにインスリンが大量にでて血糖値は降下、イライラや手の震えでまた糖質をとってしまうの繰り返し。十分な栄養がとれていないのでしんどいし筋肉も落ちてきて冷えてきます。採血結果もアルブミンが低い低栄養状態でした…この症例は何人かの症例を寄せ集めた架空の人物です。でもこんなことが子供、主婦や高齢の方のなかでも最近多くみられるのです。菓子パンやうどんを済ましていて肉や魚をはじめとしたタンパク質やミネラルをふくむ野菜がほとんどとれてないケースです。

#####

5月末に抗加齢学会に参加してきました。“元気に生きるために”の目線で診療科の枠を超えて基礎や臨床の研究成果が発表されます。話題の中心は腸内フローラ・抗酸化物質・口コモティブシンドローム・AGEs・睡眠などですがその中で気になったこと…子供のクル病と脚気がふえているという報告です。クル病は食品から摂取する(キクラゲ、鰹など)・紫外線をあびることで体内で合成されるビタミンDが欠乏することで骨が変形する病気です。私は今まで見たことがありません。最近は外で運動しない遊ばない・日焼け止めを多用することでビタミンDがつくれないですね。脚気は昔はよくあったそうですが、私はアルコール依存症でお酒とカップラーメンしか食べてなかった人の脚気(心不全をひきおこします)を一例だけ見たことがある程度です。こちらはビタミンB1(豚肉、玄米など)欠乏症です。戦後の物のない時代ならいざ知らず、普通の食事をとっていたら絶対にならないような病気が増えているとは衝撃です。

また尼崎市は小5と中2で成人病検診を行っているという先進的な取り組みと報告もびっくりです。なんと中2の約3割に高血糖が、約2割に高血圧が見られたというのです。きっとこれは尼崎が特別ではない、ほかの地域でも調べていないだけで大なり小なり同じ疑いがあります。皆さんの望む“死ぬまで元気で、ピンピンコロリ!”を実現しようと思えば子供の頃からの食と運動を考えないといけない現実が浮かび上がってきました。先月骨の月間として取り組みましたが、骨量は20才まででほとんど最大になりますから、その時期に骨の貯金をしておかないといけないってことなんです。あなたのこどもさん・お孫さんがどんなものを食べているかにちょっと注意を払ってみていただけませんか。ちゃんとおかず食べてる?外で遊んでる?これから季節、清涼飲料水やイオン飲料水のがぶ飲みで糖尿病になる、いわゆるペットボトル症候群が増える時期です。まずは大人が買わないこと余計に与えないことから始めて欲しいと思います。

【外来担当医一覧 2015年6月現在】 予約電話番号: 072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午 前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午 後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜 診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	