



たんぽぽ

第121号

平成30年

1月発行

兵庫県養父市堀畑82番地の28

森 医 院

TEL 079-665-0223 FAX 079-665-0635

<http://www.moriin.net/>

e-mail moriin@pole.jp

診察時に持参する市民ドッグの検査結果や職場健診データをみていると、昨年とは随分違っていることに気づくことがある。急に血清鉄が増えている場合は肝硬変を疑うが、たいがい はサプリメントが原因。TVや週間誌でコレステロールを下げると宣伝されているマーガリン。本物のバターの2~3割の価格で買え口当たりもいいがこれを毎日食べると悪玉LDLコレステロールが倍増する。鶏卵なら毎日2~3個食べても大丈夫であるが、卵黄入りと表示される健康食品は脂肪肝を誘発する。中性脂肪が高い場合は、直近数日間のカロリー摂りすぎでないか食生活を見直すいい機会だ。健康食品だけでなく検査データ改ざんのV自動車、K製鋼などの大企業の工業製品も例外ではないようで、世の中フェイク(偽情報)だらけである。自分に都合の悪いことは事実でもフェイクだと強弁する某大統領にはびっくりしたが本物を見極めることは難しいし、わかっていても忘れてしまうのが人の常である。あんなに塩分を控えようと約束していても時がたてば忘れてしまい、摂りすぎて気温が下がるこの時期には足がむくみ、血圧が下がらない。忘れてはならない記憶といえは大切にしてきた真の遺産を日本人は忘れてしまったのか。物忘れという病気になるのではなく、忘れたい記憶だからなのか。あの戦争を忘れたかのように、今、日本は危険な道を進んでいる。食べるものがなく兵隊さんは戦地で餓死、国民はせせ細り空襲におびえたあの悲惨な戦争。焼夷弾の炎の中を逃げ回った母や姉たちの話。子供たちのために、ようやく手に入れた食料を官憲に没収された父の話。あの記憶は今後さらに遠ざかていくのか？私も子や孫に戦争の悲惨さを語り伝えることがなくなった。安倍晋三氏も昭和29年生まれで戦争を知らない。彼の戦闘服姿、得意そうに戦車に乗っている映像をみられた方もあろうが、私たち日本人は決してあの戦争を忘れてはならないし繰り返さないと誓った。そして70年以上も戦死者を出さず、他国民を殺すこともなかったのは、日本国憲法第9条があったからこそ。

ベルリン市街地と真ん中の広大な敷地にユダヤ人墓地がある。アウシュビッツはじめ全土に広がるユダヤ人収容所跡などを負の歴史遺産として残しドイツはユダヤ人の人々に

対して行った非人間的行為を世界中に詫びている。それに反し国内の戦争モニュメントは日本人犠牲者だけを祀る。南京虐殺行為を「なかったもの」「でっち上げられたもの」と平気で歴史を歪曲する。なぜそう思うのと聞くと「...集会で言っていた」「...の本に載っていた」「...から聞いた」と他人のせいにする。フェイクでも繰り返して囁かれ、正しい情報に接することがなければ嘘が本当のように聞こえてくるから怖い。ヘイトスピーチ、ヘイトクライムがあればその誤りを伝え、不確かな情報であれば自分の目で確かめるよう勧める。

健康に関しても「食べてすぐ横になると牛になる」など罪のない言い伝え、「コレステロールは下げないほうがいい」「ガン検診は受けるな」「ガンは治療するな」など都市伝説といわれる無責任な有害情報に対しEBM(根拠に基づく)情報を提供したい。報道は過信してはいけないし、歴史を軽視する科学的根拠のない反知性主義、「祈れば自然と状況は好転する」「うまくいかないのは信仰心が足りないから」などは受け入れられぬ。進路に悩んでいた若いころ、母が入信していた宗教家から「お布施が足りない」といわれたことがある。振り込め詐欺も人の心のスキにつけ込むということでは共通する。いま幕末から明治維新の日本の歴史が注目されている。列強の植民地化を許さず、平和を求めて内戦を避けようとした先人たちはもっと評価されるべきであろう。そのころの思想が平和憲法に引き継がれていると思うのは私だけか？

— 院長 —



テレホンサービス 《1月のテーマ》

☎通話無料 0120-979-451

月曜日	性的満足が得られない方へ	水曜日	おならのお話
火曜日	高齢者肥満に対する減量のすすめ	木曜日	胃の病気は口臭に関係あるのか？
		金土日	夜ぐっすり眠るために

ロカボ🐼 って知っていますか？

「ロカボ」という言葉を聞いたり、ダイエットに効果がある等、御存知の方も多いでしょう。

「ロカボ」とは、「低炭水化物食」の事で、「糖質制限食」とも言われています。

ローカーボという言葉もありますが、これは極端な糖質制限を意味するので、治療のひとつとして生まれた食事療法は「ロカボ」と表現します。

私達の身体の健康維持に必要な三大栄養素は、蛋白質・炭水化物・脂質です。中でも糖質は、炭水化物に含まれます。



↓ そこで

炭水化物(米・パン・もち・麺類・芋類・砂糖)を控えて、代わりに、肉・魚・卵等の蛋白質と脂質を増やす食事療法を、ロカボ食と言います。

具体的には、麺類+おにぎりや、菓子パン+ジュース等、炭水化物だけで満腹にしないようにしましょう。



XXXXXXロカボ食の効果についてXXXXXX

- 食後の高血糖が予防できて、糖尿病の食事療法に適しています。
- 肥満の改善に効果があります。
ロカボ食により基礎代謝が上がり、自分の体脂肪をエネルギーとして燃やすので、蛋白質を摂っても太りにくくなります。
- 脂質代謝の改善につながります。
- 血圧の改善に期待がもてます。
糖質の摂り過ぎは、体脂肪として蓄積されます。その体脂肪は、腎臓の塩分を排泄する機能を低下させて、高血圧を招いています。
- 癌になりにくいと言われています。
癌細胞は糖質を好みます。蛋白質・脂質を摂る事で、癌細胞は育ちにくくなります。
- 認知症の予防に適しています。

ロカボ食で気をつける事は

- 主食の量を少なくしましょう。
- 肉・魚・卵は、しっかり食べて下さい。
特に豚肉・鶏肉は糖質が少ないので、おすすめです。卵は1日2-3個大丈夫です。
- 砂糖・食用油の使用は、極力控えましょう。
例えば、揚げ物より蒸す・茹でる・煮る等調理の工夫を心がけましょう。



お知らせ

平成26年10月から始まっている『肺炎球菌ワクチンの接種費用の一部を公費で負担する制度』は、平成31年3月31日で終了となります。該当する年度に、65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となり、1回もワクチン接種のない方が対象で、生涯に1度だけ助成が受けられます。対象の方には、順次市より案内が届きます。日々の診療の中でお話しをすると、忘れていたり、案内を紛失していたり、制度を知らない方もおられます。今一度、自分や御家族の年齢を確かめて下さい。そして平成30年度に案内が届いた方!! 忘れない間に御相談下さい。

追記 平成31年度以降は、65歳の方だけが、公費助成の対象となります。

編集後記

院内新聞「たんぽぽ」は、年2回発行します。毎回皆様に興味を持っていただける様努力しています。感想意見を伺い1枚の紙面を通して勉強する事が沢山あります。引き続き職員一同、初心を忘れず頑張ります。今年もどうぞよろしくお願い致します。次回は、平成30年7月発行です。おたのしみ♡♡