

# すまいる

Vol.10

冬号



発行 医療法人 喜多岡医院 平成27年1月13日

## 院長通信



院長 喜多岡雅典

平成12年に開院した当院も、今年で15年の節目を迎え、36歳だった私も知名(天命を知る)の年、満50歳になりました。50歳の目標としてダイエットを掲げ、約1年経過し、かなり目標に近づいてきたので私のダイエットについてお話します。1年前の今頃、運動不足とストレスと過食により、立派な中年太りになっていました。172cm・74kg・BMI25・体脂肪25%・腹囲89cmでは、患者さんに減量指導もできないメタボ体型でした。高血圧・糖尿病・脂質異常症がないので、メタボリックシンドロームではありませんが、これも時間の問題だと危機感を抱きました。

もう一つの大きな理由は、腹囲89cmでは、フィット感のある服が着られなくなってきたからです。

まず始めた事は、ダイエット方法の勉強でした。無理な運動や、極端な食事制限なしで、なんとかする方法はないか情報を集めました。負担にならない軽い運動と、長く続けられる食事法に出会い、10ヶ月で体重12kg減・腹囲10cm減・体脂肪8%減のスリム化に成功しました。今ではとても体も軽くなり、持病の腰痛もなくなり、体調も良くなりました。具体的な方法などは次号から数回にわたりお話します。

## スタッフ通信

私は吹田市の北部で育ち何年か1度大雪で積もることがありました。

夜シンシンと雪が降り、朝ワクワクしながらカーテンを開けると一面の銀世界☆

嬉しくて雪がとける前にと大慌てで外に飛び出していました。

Ns.下村



風邪をはじめとする様々な病気の1番の原因は、免疫力の低下です。

免疫力が低下する理由は「寒さと乾燥」にあり、防御壁となる粘膜は乾燥に弱く、また免疫細胞そのものが寒さに弱いので活動が鈍くなります。

手洗い、うがい、マスク着用など基本的なことですがしっかり予防していきましょう！  
また部屋が乾燥しないように加湿器などを置くのも良いですね。



# あなたの健康のために

15歳未満ぐらまでの小児と、妊娠可能な女性、65歳以上の高齢者は必ず接種をうけましょう。



## インフルエンザワクチンの有効性について

ワクチンの有効性について疑問があるようなのでまとめてみます。

**大人**の有効性ですが、1回の接種でインフルエンザにかかる率を6-7割減らす事ができます。2回接種しても8割以上減らすことはできません。つまり確実に発病を阻止する事はできないのです。

但し、もしかかってしまった場合に、肺炎や髄膜炎・脳炎など重症化したり、死亡したりすることは9割以上防ぐ事ができます。例えば高齢者の場合、毎年インフルエンザ関連死が1-2万人あり、かなりの方はワクチン接種で防ぐ事ができると考えられています。このことは幼児にもあてはまります。

広くみんなが接種を受ける事で、個人防衛だけでなく、家庭や職場、学校や地域での流行を減らす事ができ、結果としてワクチンを受けられない人の予防にも役立つ、社会防衛が証明されています。自分が接種する事で家族や友人、同僚や他の知らない誰かが守られるって、素敵なことだと思いませんか？

**小児**の場合、接種してもかかってしまう事はしばしばありますが、なべて軽症です。ワクチンの発病阻止率は成人よりも劣りますが、重症化予防率は遜色ありません。



## 胃腸のお話



最近世間を賑やかしているがんのひとつに食道がんがあります。やしきたかじん・中村勘三郎・淡路恵子・立川談志・藤田まこと・岡田真澄・宮尾すすむ・赤塚不二夫・西村晃さんなどがお亡くなりになられており、桑田佳祐・小沢征爾・山田五郎・黒沢年雄・なかにし礼さんなどが闘病中です。

なぜ食道がんは怖いかというと、早期のうちにリンパ節に転移する性質が強く、比較的浅い層の早期がんでも、胃がんの3倍転移が多いのです。治療成績も少し以前よりよくなってはいますが、ほとんどの理由は、無症状の超早期がんが人間ドックなどで見つかるからにすぎません。桑田佳祐さんや山田五郎さんがその例です。一般的な食道がんはやはりとても厳しいです。

**原因**として、たばことお酒が挙げられます。タバコを吸う・吸わないで約4-5倍発生率が変わります。お酒を毎日飲む人は、量が少なくても3倍、日本酒換算1日3合以上飲む人は6倍にもなります。さらにいうと、飲むとすぐ顔が赤くなる人が高リスクであり、3合以上毎日飲酒して、喫煙する50歳以上の男性は、なんと77倍！食道がんになりやすいのです。

心当たりのある方はご注意下さいね。



内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

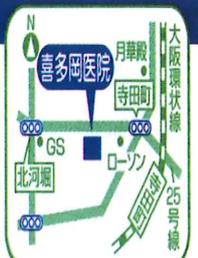
 (医)喜多岡医院

<http://www.kitaokaclinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
PM4:00~6:30	●	●	/	●	●	●	/

- 漢方治療
- 特定健診
- 胃カメラ (経鼻、経口)

- 日本消化器病学会認定 消化器病専門医
- 日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医
- 日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門病専門医



〒543-0052 大阪市天王寺区大道3丁目1-23 EMAビル2F TEL.06-6771-8025