

# す ま い る

Vol.11  
春号

発行 医療法人 喜多岡医院 平成27年3月16日

## 院長通信



院長 喜多岡雅典

元来めんどくさがり屋の私は、走ったり、ジムに通ったりする気はさらさらなく、中高年者が運動で消費できるカロリーの限界も知っていますので、体重をおとす手段はまずダイエット中心と考えました。

今振り返って考えれば、ダイエットに必要な事は「考えを変えること」です。10代や20代で食べていた食事量は、もはや必要ありません。1日のうちにこのくらいは食べなくてはと思っている量が、私の場合多すぎたのです。それが肥ってきた理由です。

今まで、お腹いっぱい食べることが幸せだと思っていました。ところがスリムな人は、お腹いっぱい嫌だ、苦しくて身軽に動けなくなるから、腹8分いや7分ぐらいがちょうどいいというのです。そう言われてみると、お腹いっぱい食べて、「あー幸せ」と思っていた自分が恥ずかしくなりました。動きにくいし、眠くなるし、小腸に血流が集中して、脳や体にとって気分のいいものではないのです。いやいや、「だっておいしいんだもん！」とも思いましたが、これもよく考えてみると間違いだと気がきました。お腹がすいて、食べ始めは確かにおいしい！しばらくおいしい、しかし問題はその後です。パクパク口の中に食べ物を放り込んでいるうちに、いつの間にか、おいしいからではなく、満腹になるために食べていることに気がきました。“おいしい”から“満腹”までの間にはかなりの量の差があるのに、早食いのためにそれに気付けなかったのです。

「そうか！おいしいと思える量だけ食べればいいんだ」  
ひとことで言えば、これが私のダイエットの秘訣です。

次号に続く...



## スタッフ通信

春。卒業、入学、就職...人生の色々な変化がある季節ですね。それにともない、引越しされる方もいると思います。

私は今までに7回の引越しをしました。親しくなった友人や、慣れた土地にお別れするのは淋しいことです。でも、新たな出会いや、新しい土地での発見が楽しみです。

堺市から天王寺区に来て15年ですが、まだまだ新発見があり、これからも楽しみです。

看護師長 喜多岡

ゴールデンウィーク  
休みのお知らせ

4/29(水)~5/6(水)

は休診日です

5/7(木)から通常通り  
の診察です★





# あなたの健康のために

～花粉症が完治する時代が来た！？～

近年、アレルギー性鼻炎の患者さんが激増しています。スギやヒノキの花粉症だけが原因とは限らず、SPM(黄砂やPM2.5)、NO<sub>x</sub>・SO<sub>x</sub>(硫黄・窒素酸化物)などの大気汚染、ダニ・ホコリアレルギーなども鼻炎の原因になるので、花粉症がなくてもこの季節は油断できません。当院でもこの時期、約20種類の内服・点眼・点鼻・漢方・頓服などを駆使して治療にあたっています。

ところで、昨年秋、新しく舌下免疫療法が一部の病院で保険適応になりました。

以前より、減感作療法といって、スギ花粉症を完治させる目的の治療は存在していましたが、注射を毎週2-3年続けるというのはあまり実際的ではありませんでした。しかし、注射のかわりに舌下する(口に含む)お薬でも効果が期待できれば、という発想から開発されました。毎日、数年間お薬を舌下することで10-20%の方がスギ花粉症から解放されるという朗報です。また約40-50%の方にピーク時の症状軽減が認められるため、スギ花粉単独でとてもつらい症状の方は一考の余地があると思います。

ただし、治療開始は夏から秋ごろ始めなければなりませんし、2週間ごとに3年間の通院が必要で、思ったほどの完治率でもなく(注射の減感作は40%程度の完治率です)強い副反応(アレルギー性のショック)もごくまれに起こりうるので、時間とお金と効果とリスクを総合的に判断して、当院では取り扱わないことにしました。それでもご興味のある方は、ご相談くだされば、実施して下さるクリニックをご紹介します。



## 胃腸のお話

～膵炎(急性すい臓炎)～

膵炎で入院治療を受けたよもとの芸人さん

- ・福田充徳さん (チュートリアル)
- ・中川剛さん (中川家)
- ・河本準一さん (次長課長) など

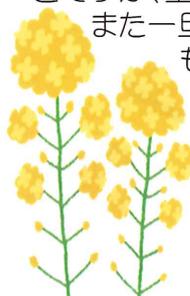
膵臓とは…胃の背中側にくっついてあり、  
“薄っぺらな数の子”のような形の臓器です。

膵炎になると、「背中が痛い」「胃が痛い」「お腹が焼ける感じ」という症状が出ます。原因ははっきりしないことが多いですが、アルコールの飲みすぎ、脂肪の多い食事のとりすぎ、胆石が圧迫することなどが多いようです。

当院も胃腸科ですので、胃の調子が悪いと言って受診され、血液検査・超音波検査などで膵炎と診断された方は少なくありません。治療は入院による安静と絶食・点滴などですが、重症膵炎では命を落とすこともあります。

また一旦発病すると上記の中川さんのように、何度も再発して慢性膵炎になることも多いのです。

病気は予防が第一!!そのあなたのことですよ。慢性化すると、糖尿病や予後の悪い膵がんも出来易くなるので、お酒や脂もの、スイーツなど控えめにしましょうね★



## お知らせ

H27年度、成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象者は

- ・S25.4月2日生～S26.4月1日生(65歳)
- ・S20.4月2日生～S21.4月1日生(70歳)
- ・S15.4月2日生～S16.4月1日生(75歳)
- ・S10.4月2日生～S11.4月1日生(80歳)
- ・S5.4月2日生～S6.4月1日生(85歳)
- ・T14.4月2日生～T15.4月1日生(90歳)
- ・T9.4月2日生～T10.4月1日生(95歳)
- ・T4.4月2日生～S5.4月1日生(100歳)

大阪市から  
おがが届いた  
方は受付にて  
お声かけ下さい

の方です。

※今年度の1回限りとなりますので、  
接種忘れの無いようご注意ください。



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 大阪市天王寺区大田3丁目1-23 EMAビル2F

TEL.06-6771-8025