

すまいる

院長通信

発行 医療法人 喜多岡医院 2015 秋号 平成27年11月2日発行

~院長のダイエット記~



院長 喜多岡雅典

50歳になる直前からダイエットを始めて、約1年半で-15kgを維持してきました。今回はダイエットして良かったこと・悪かったことをお知らせします。

~良かったこと~

1つ目は、見た目が若くなったことです。顔の輪郭やおなか回り、お尻のまわりがすっきりしたことで、よく若くなったと言われます。立ち上がりや身のこなしも軽くなつたので、早く動けるようになりました。結果、長く治らなかった慢性の腰痛が全くなくなりました。

2つ目は、洋服が選べるようになったことです。肥っていたころのウエスト88cmサイズの服は、おじさん向けの洋服しかなく、あまり服に興味もわきませんでした。しかし、ウエスト78cmのMサイズならば、色々な服装の選択肢がひろがり、おのずとファッションに興味も出てきて、洋服屋さんに足を運ぶのが楽しくなりました。

3つ目は、疲れにくくなつたことです。おなかいっぱい食べることが無くなつたので、食後もすぐに動けますし、身軽に歩き回ることができるようになりました。スローライフのおかげか少し体力もついたように思います。

~悪かったこと~

1つ目は、先ほどの逆になりますが、今までの服のサイズが合わないので、すべての洋服を作り直すか、新調しなければならなくなつたことです。気のせいか靴のサイズまで一つ小さくなつたように感じられます。

2つ目は、見た目がきつくなつたと言われます。太っているときは、自分にも他人にも甘い“ゆるキャラ”と、患者さんに見えていたようですが、痩せると、自分に厳しくとつつきにくい印象に見えるようです。

見た目が変わると、自分では思ってもみなかつた反応や印象があり、日々驚くことが多々あります。でも、なんとなく自分に自信がもてるようを感じられ、精神衛生上もよいことであると実感しています。



スタッフ通信

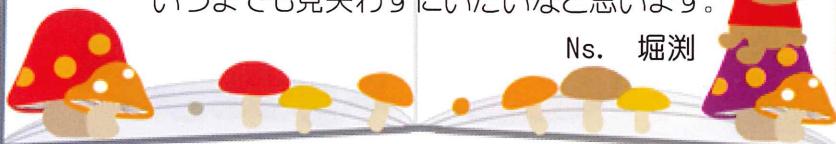
秋も一段と深まり、落ち葉が風に舞う頃となりました。今年もあと1か月かと物寂しさを感じずにはいられません。今年は私自身結婚という一つの人生の節目を迎え、人との縁や結びつきを強く感じた1年でした。喜多岡先生に頂戴した

“眞(まこと)あればひさし 久しければ驗(しるし)あり”という言葉は、誠実にご縁を大切にすれば幸せが訪れるという意味だそうです。

「一番大切なものは目には見えないんだよ」

これは星の王子さまの一節ですが、大切な物をいつまでも見失わずにいたいなと思います。

Ns. 堀潤



冬休みのおしらせ

12/29(火)～1/6(水)

は休診日です

1/7(木)から

通常通りの診察です



あなたの健康のために

乳がん

北斗晶さんが乳がんであることを告白して、何かと世間の注目を集めている乳がんは、近年急上昇・増加しているがんのひとつです。年間4万人以上の方が新たに乳がんにかかり、1万人以上の方が命を失っています。女性が一生のうちに乳がんにかかる率は約12人に1人（アメリカは8人に1人）ですから、とてもありふれた病気になってきています。

以前は、乳房全体を切除する手術が一般的でしたが、現在ではがんの周囲の一部のみを摘除して、残存する乳房に放射線を照射する乳房温存手術が主流となっています。また、ホルモン療法や化学療法も患者さんのがんの性質に合った治療法ができるようになり、生存期間の延長や再発率の低下が期待できるようになってきました。40代後半から60代にもっと多いがんですが、それより若くてもそれより高齢でも油断はできません。**検診をうけること**も重要です。40歳以上の方は、2年毎にマンモグラフィーをうけましょう。30代の方は超音波検診となり、当院でも取扱い可能です。月経終了してから1週間くらい後に、ご来院下さい。大阪市民の女性であれば自己負担1000円でうけられます。

ちなみに、男性の乳がんもまれにあります。女性の100分の1の確率ではありますが、年間に数百人が罹ります。男性でも乳頭の直下に小さな乳腺組織が存在するからです。

乳がんの早期発見のためには自己検診が有効です、お風呂の中で月に1回、月経終了後数日してから、平手（指先でなく手のひら）で確認してみましょう。前の月になかったシコリが触れる場合は健康保険証をもって受診しましょう。2cm以下で発見できれば、治療後の予後も期待できると思います。

胃腸のお話

アルコールと肝臓

“酒は百薬の長”と言われますが本当でしょうか？

昼間のストレスを忘れ、リラックスして血液循環がよくなる効果などがあり、赤ワインのポリフェロールには動脈硬化予防効果があるとも言われています。これらはみな本当であり、科学的にも証明されている事実です。ただし、アルコールが健康に良いのはとても少ない量に限ってのことです。日本酒なら1合(180ml)まで、ビール大びん1本(700ml)まで、ワインならグラス1杯まで、ウイスキーならシングル(指1本)1杯まで、焼酎ならダブル(指2本)1杯までです。もちろんどれかひとつだけですよ！女性の場合はこの半量と言われています。この量を超えると、効果を上回る害がありますので注意が必要です。

また、いくら少量でも毎日飲み続けるのはダメです。1週間に2日連続の**休肝日**をつくり、飲酒するのは週5日にとどめてください。たとえ量が少なくとも毎日飲酒しなければ気がすまない方はアルコール依存症です。常習飲酒者は、休肝日が作れるかどうかためしてみてください。また、適量を超えると肝臓に負担がかかり、脂肪肝からアルコール性肝炎、肝硬変、肝臓がんへと進行することもあります。お酒に強い人、つまり肝臓でアルコールを分解する酵素がとても多い人でも、肝臓には障害が起こらなくとも血管が動脈硬化で傷んでしまい、脳卒中や心臓血管発作をきたす可能性があります。健康診断でγGTPやAST (GOT)・ALT(GPT)が高いと言われているあなた!今のうちにお酒の量を減らしておくのが賢明ですよ。

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
AM9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	
PM4:00~ 6:30	●	●	/	●	●	/	

*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 大腸肛門専門医

TEL.06-6771-8025

