

すまいる



発行 医療法人 喜多岡医院 2016 春号 平成28年3月1日発行

院長通信 ~院長のダイエット記~



院長 喜多岡雅典

私は1年かけて、15kgのダイエットに成功しました(74kgから59kg)。その後ももうすぐ1年経過しますが、同じ体重を維持しています。リバウンドは全くしていませんし、その不安・心配もありません。

テレビCMなどで有名芸能人を起用したラ○ザ○プなど、短期間で無理なダイエットを強行した場合、必ずリバウンドして、元の体重かそれ以上に戻ってしまいます。

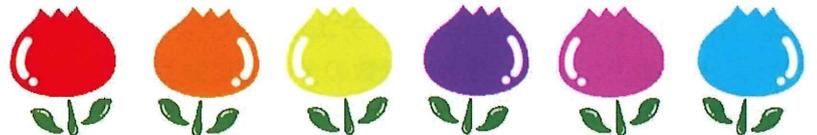
そこでダイエットの維持について考えてみました。人間には皆、「現状維持が良い」とする潜在意識(無意識)が組み込まれています。

その中に、「今のまま変化しないでおう」とする強い意志が隠れています。

表面意識の中には、「スリムになりたい!身体が軽くなりたい!」と思う気持ちがあっても、「今のままで充分、変わらない方がよいよ」という深層心理の中の強いブレーキがかかります。このため、意識的に努力してダイエットに一時成功しても、気が付けば元の食生活に戻ってしまうのです。

これを防ぐためには、やせることに努力をしてはいけません。言い換えると努力せず、普通の食事にしただけ、と思うことです。努力して得た結果は、努力を止めればもとに戻ってしまいますが、普通の事と思えばそのままの状態が続きます。ダイエットを考えている方は、決して頑張らないで下さい。

軽い運動と食事の減量が、頑張らないで、普通に日常的に行われていればリバウンドしないで済むということです。



スタッフ通信

だんだんと暖かくなり春の訪れを肌で感じるようになってきました。日差しがあれば暖かく、風が吹いたり日陰に入れば、まだ少し肌寒いこの時期は、服装に悩みます.....

ただ、少しずつ薄着になるにつれて、心も体も身軽になり、晴れやかな気持ちになります。

この感覚がなんとも言えないウキウキ感をもたらしてくれます。その気持ちと共に先日新しく購入したパーカーを着て、春を楽しみたいと思います。

事務 津乗



ゴールデンウィーク

お休みのお知らせ

4/29(金)~5/5(木)は

休診日です

**5/6(金)から通常通り
診療いたします**





あなたの健康のために

うつ病・抑うつ状態について

年間の自殺者数が、アベノミクスによって4年連続で3万人を下回っていると言われますが、これは本当でしょうか？

自殺の原因の第1位は経済的理由とされていますが、これも額面通りに受け取る事はできません。死因が自殺とカウントされるのは明らかな遺書があった場合だけで、実は、変死・不明死15万人の半分以上は自殺と考えられるため、年間の自殺者数は10万人以上で間違いありません。また、経済的困窮が原因の最多というも誤りです。結局のところ、うつ病・抑うつ状態が自殺の原因のほとんどといっても過言でないでしょう。脳内のセロトニンやノルアドレナリンといった神経伝達物質が減る事で、やる気が出ない・眠れない・楽しいと感じない・いつも気分がふさぎ込んでしまう、などの症状が現れます。更には、生きていてもしょうがない、このまま飛び込んだら楽だろうな、などと進行して行きます。眠れないなどの症状が出たら、当院にご相談下さい。十分な睡眠がとれないと脳が休む事が出来ないので良くなりません。ただし、死にたいと強く願ったり、駅のホームや高いところから飛び込もうと行動しそうになったことのある方は、メンタルクリニックをご紹介しますので、絶対に早まらないでください！うつは必ず良くなります。完治はしなくても、通常の生活に戻すことは充分可能です。

また、人生の重大な決断も避けるようにして下さい。離婚・退職・転居などは冷静な判断力が回復してからして下さい。病気の時点での間違った判断からは、間違った結果しか生まれませんからです。皆さん自身でなくても、身近な方でもうつが疑われたら、「眠れていますか？病院に行った方がいいんじゃない？」と声をかけてあげて下さい。あとでお互いに後悔する事のないように！

胃腸のお話



潰瘍性大腸炎について

排便時に、便に血が混じる病気と聞くと何を想像されますか？最も頻度が多いのは痔疾(いぼ痔・きれ痔)で、最も怖いのは大腸がんだと思います。

しかし忘れてはならない、最近急増している病気が「潰瘍性大腸炎」です。安倍総理がこの病気の悪化により、1回目の総理を辞任したことで有名になりましたが、比較的若い人に多い病気で、腹痛・下痢・血便が起こります。血便の特徴は、粘血便といってイチゴジャム・イチゴゼリー状とよくいわれます。国の医療費助成が認められた指定難病で、全国に18万人罹患されており、最も患者数の多い指定難病です。当院にも軽症の方を中心に10名前後通院されています。

治療としては、症状の軽い方は食事療法と経口内服薬(アサコール・ペンタサ・サラゾピリンなど)を使います。安倍総理もアサコールの発売により、激務に耐えられる病状に落ち着きました。中等から重症の場合は、免疫抑制療法が主体となります。ステロイドホルモン使用や、点滴・注射の抗体製剤、白血球成分除去療法などで、病状の安定を目指します。

以上のような内科的治療に反応しない場合は、大腸全摘手術を行います。また10年以上の病歴の方には大腸がんが発生することもあり、手術は最終手段ではありますが、完治が可能な事から大変に有効な治療法であると思います。気になる方はお気軽にご相談ください。

過去の院内報は

喜多岡医院のホームページで見ることができます！

スタッフブログも始めました♪

<http://www.kitaokaclinic.jp/>



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	夜間診療
AM9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
PM4:00~6:30	●	●	●	●	●	●	●	●

● 遠方診療 ● 特定健診 ● 胃力メラ (経鼻、経口)

*日本消化器病学会認定 消化器内科学門 消化器内視鏡学門
*日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡学門
*日本大腸肛門病学会認定 大腸肛門内科学門

〒543-0052 大阪市天王寺区大通3丁目23番E2F TEL.06-6771-8025

