

ナチュラルタイムズ



フラワーロード服部内科

2004年12月号

神戸市中央区布引町3丁目1-7
神戸クリニックビル2階
JR三ノ宮駅より徒歩3分。
加納町交差点南
(078)222-5566

内科・循環器科・呼吸器科

医療費の仕組み(3)

生活習慣病ってなに？

今年もはや、最後の月となりました。本当に多くの出来事や大変化のある世の中だからこそ、今年の一のことをゆっくりと振り返る心のゆとりを持ちたいものです。

年末に向けて多忙なスケジュールの合間に、忘年会の予定が入っている方もあるかと思います。以前に勤めていた病院では各詰所や部署ごとの忘年会に皆勤であわせて10回以上の忘年会をこなすというタフなドクターもありました。日頃の憂さを晴らして気心の知れた仲間とわいわい言って過ごすことは本当に楽しいものです。

他方、体にとってはなかなか負担の多い季節となります。本格的な寒さに向かう季節であり、風邪やインフルエンザの心配があります。血圧なども高くなりがちです。また、身体には本来備わった日内リズムというのがあって、決まった時間に起きて同じ予定で1日を送り、同じ時間に静かに眠るというような「単調な」生活のほうに体はなじみやすいのですが、年末のこの忙しい時期はとかく生活リズムが乱れがちです。このような時に「生活習慣病」がぐっと進行することが往々にして見受けられるので注意が必要です。生活習慣病は原因が病原体などの外からのものでなく、好ましくない生活習慣のために身体内に生じたりリスク(病気を起こす危険因子)によって引き起こされる疾患です。従来は「成人病」といわれていました。四大生活習慣病(がん、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病)は死亡原因の65%以上を占めています。いわゆる「生活習慣」の中には、食習慣・運動習慣・休養や心の健康・喫煙・アルコール摂取などが含まれます。これらの習慣のゆがみによって生じる危険因子としては、肥満・高血圧・高脂血症・高血糖などがあげられます。ある程度疾患が進まないと自覚症状が出ないところが生活習慣病の怖いところです。最初の自覚症状が心筋梗塞の胸痛だった、とか突然の半身不随だったなどということは、決して珍しいことではないのです。当院ではこのような事態を未然に防ぐためのお手伝いをさせていただくことを大きな目標の一つにかかげております。

最先端の医学の進歩で解き明かされる人間の体の不思議さや精巧さは知れば知るほど奥深く神秘的でさえあります。また精密機械と同じく人間のボディーは決して鉄の箱のように頑丈なわけではないことを長年の臨床医の経験から痛感致します。ただし、大切にいたわって、体の発する信号によく気をつけて暮らしてゆけば、120歳といわれている人間の寿命を健康に全うすることも可能なのではないのでしょうか。そんなに長生きしなくてもいいという声が聞こえてきそうですが、それでもやはり一生健康に快適に過ごしたいと願わない方はないでしょう。年の瀬に向かって、皆さまどうかご無理なさいませんようご自愛ください。

院長:服部かおる



<検査について>

動脈硬化検査

動脈硬化とは:血管の内壁が厚くなったりもろくなって血液の流れが悪くなった状態です。目に見えない血管の状態を検査するのが、動脈硬化検査です。検査方法は腕、手首、足首に器具をつけて約4分間横になっているだけです。

検査料金は2900円(自費の場合)

保険がきくので保険負担割合により

・3割負担の方は870円

・1割負担の方は290円

結果はその場で分かります。

(T.K)

あなたの血管年齢を調べてみませんか？



インフルエンザについて

今年からインフルエンザの株が変わりました

・今年A型インフルエンザについては昨シーズンと同じ株ですが、B型は異なる系統株が流行する可能性が高いと判断され、昨年とは違う株が用意されています

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに2週間かかります。

ワクチンには2回接種法と1回接種法があり、2回接種する場合、2回目は1回目から1~4週間あけて接種します。

インフルエンザのワクチンは普通の「かぜ」(感冒症状)に効果はありません。

もし、インフルエンザにかかってしまったら!

・抗インフルエンザウイルス剤が開発されました。早めに(48時間以内の治療開始)が効果的といわれています)

(Y.M)

栄養知っ得コラム

管理栄養士・Y.Nによる

「料亭」しげ松のお弁当を食べる会

を行います。おせち料理に関する簡単なクイズや食後のデザートにアイスクリームを用意してお待ちしております。12月21日11時から13時まで

・楽しく栄養指導を受けてみませんか?
・お正月に向けて、おせち料理など知って得する情報がいっぱい。体に優しく、かしこく食事を楽しみましょう。



編集長のひとこと

11月アロマセラピーの試験をうけました。いよいよ当日!はりきって出かけようとしたところ、右手の指三本、火傷!!激痛に耐えながら試験会場へ2級の試験は余裕で早めに退席。1級はというと...結果はいかに。

(Y.M)

