



No. 1 2008年9月

ごあいさつ

当院が本年5月にオープンして4ヶ月が経ちました。クリニックとしてはあらゆる面においてまだまだこれからで、皆様には多々御迷惑をおかけしていますが、スタッフ一同少しでも良いクリニックになるように努力いたす所存ですので、なにとぞよろしくお願いたします。

このたび私たちと患者さんや地域の方々をつなぐ架け橋として、このような小冊子を定期的に発行することとなりました。当院のことや健康のことをよりよく知っていただくきっかけとなれば幸いです。

院長ブログより

先日ある製薬会社の主催する研究会に行ってきました。血圧管理の話題で東大から招かれたある先生の講演でしたが、その中で、マグネシウムが血圧の治療に有効である可能性があることを示唆したところ、それを聞きつけた某テレビ局が、それをある番組で取り上げたいと申し出てきたとの事でした。彼は「残念ながらお断りしました。まだ本当に有効なのかどうか証明されたわけではないですから。ちなみにその番組とは、なんとかあるある大辞典とかいう番組だったことを後で知りました。」と話して会場からの笑いを誘っていました。

最近はどこもかしこも健康ブーム、雑誌に、テレビに、インターネットにと、ちまたには数え切れないほど多くの健康情報があふれています。健康食品、健康体操、健康器具と、まさに百花繚乱といっても過言ではなく、中にはその効果が「ほんまかいな？」と怪しまれるようなものまで多々あります。

戦争による荒廃から奇跡的な復興を遂げ、世界第二の経済大国にのし上がって今の平和と繁栄を手にした日本、今やこの国の住民の最大の関心事は、いかにして健康に長生きするかということです。マスコミもそんな国民の心理を利用して健康ブームに火をつけ、そして煽っているというこ



とでしょうか、その行き過ぎた結果がまだ記憶に新しい某番組のデータ捏造事件であったわけです。

私はこの健康ブームを否定する気などさらさらありません。でも私は医師として、健康を維持するためにはそれほど特殊な手段も必要ない、しかしそれなりの努力も必要だ、と思っています。

たとえば食べ物ひとつにしても、本当に食べてはいけないものもなければ、逆にそれさえ食べれば健康になれるものもありません。いつかワインが抗酸化物質として動脈硬化を予防することが話題になり、ワインが飛ぶように売れた時がありました。これとて飲みすぎればアル中になるだけです。今やコレステロールが悪の権化のように言われていますが、人間はコレステロールなしでは生きられません。上記のマグネシウムにしろ、ただそれだけ沢山摂取すればよいというものではありません。大事なものはそれらのバランスなのです。糖尿病の患者さんの中にはよく、「甘いものを食べ過ぎたから糖尿病になった。だからもう甘いものは一切食べない」という方もおられますが、これはある意味あたってはいますが、病気の本質を考えると全くの誤解です。糖尿病の本態は1型（先天性）のものは除いて不規則な生活や暴飲暴食による膵臓への過度なストレスだからです。現に、甘いものに眼がなくケーキの食べ歩きが趣味の女性が糖尿病になりやすいというようなデータはありません。



つまり、結局は「規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い腹八分目の食事、適度な運動」といった、「なんや、とどのつまりはそんなことかいな？」と、聞けばがっかりしてしまうようなことが最も大事なことです。

そういう意味で「特殊な手段は必要ない」ということなのですが、他方、数え切れないほどの文明の利器としてのびよる誘惑と複雑なストレスに満ちたこの現代社会において、こういった生活をするのがいかに困難なことかということを考えると「それなりの努力も必要だ」ということになるのでしょうか。

健康トピックス 下肢静脈瘤のはなしと日帰り手術について

下肢静脈瘤は日本女性の実に5人に1人が持っているといわれていますが、立ち仕事の多い人などに多く、男性にも起こります。命に危険を及ぼすことはありませんが（一部のマスコミで喧伝された、放置すると肺梗塞や心筋梗塞になりやすいというのは全くのウソです！）、足がむくむ、だるい、色が悪くなってきたといった症状が出たり、無症状でも美容上気なる場合（特に女性でスカートをはく場合など）は治療の適応となります。弾カストッキングなども効果的ですが、進行した場合の根治治療としては手術が有効です。また網状型、クモの巣型には硬化療法も有効です。当院では手術を希望される方には日帰り手術を行っています。局所麻酔で30分から1時間程度で終了し、すぐに歩いて帰宅できます。手術前は手術前日（原則として）に検査のために受診、手術後は抜糸までに2回受診していただくのみです。もちろん健康保険が使用できます。硬化療法も受け付けています。

静脈瘤かな？と思われたらまずはどうぞお気軽に御相談ください。

下肢静脈瘤の3タイプ

左から 伏在型、網状型、クモの巣型



今月の話題 お酢の話

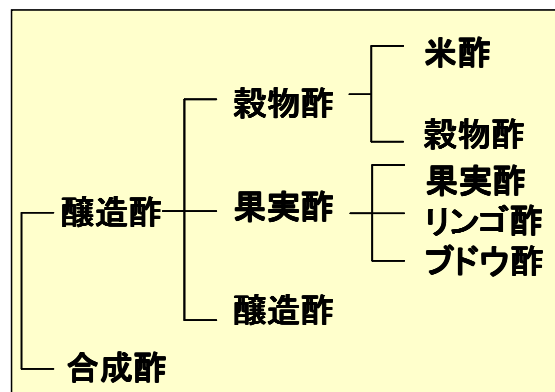
<お酢の効用>

お酢の成分は血液内の悪玉コレステロールを減少させ血液をサラサラにするなどの効果があります。その結果血液を良好な状態に保ち、からだにたまった乳酸を分解し高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。

<お酢の種類>

醸造酢：醸造法により作られるお酢

合成酢：科学的方法により合成された酢酸から作られたお酢



<お酢の主な機能>

- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| ①疲労を回復させる | 主成分の酢酸やクエン酸が疲労の原因物質である乳酸を分解します。 |
| ②高血圧を予防する | 細胞に取り込まれた時の代謝産物（アデノシン）が血管を拡張させます。 |
| ③新陳代謝を活発にする | 血液内の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増加させます。 |
| ④腸内環境を良くする | 消化吸収を高め腸の働きを良くし、便秘・痔などに効果があります。 |
| ⑤体内消費を促進する | 酢酸が血糖値の上昇を緩和させます。 |

事務スタッフのお勧めシリーズ ①

豚肉や魚などにあうねぎソースレシピ

- | | |
|----------|------------|
| しょうゆ | 小さじ1杯弱 |
| お酢 | 小さじ1杯 |
| みりん | 小さじ1/2パイ |
| 長ネギみじん切り | 1/2本 (1人分) |



全てを混ぜ合わせお好みの食材にかけてどうぞ。食材に塩を使用しなくてもおいしいため減塩レシピとなります。

おおかど循環器科クリニック

循環器科・呼吸器科・外科

院長

大加戸彰彦

〒651-0055 神戸市中央区熊内橋通 7-1-13 神戸芸術センタービル内医療モール 4F

TEL 078-855-9151 FAX 078-251-5033

e-mail aki-ohkado@ohkado-heart-clinic.com

HP <http://www.ohkado-heart-clinic.com>