



秋本番ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

9月に産声をあげたクリニック通信は大変好評で、今回第2号を発行する運びとなりました。クリニックも開院後半年となり、来院患者さんも少しずつ増え、スタッフ一同感謝しております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

院長ブログより

世の中にはやたらと「抗菌」を謳った商品、いわゆる抗菌グッズが目につきます。身の周りを清潔にして病気を予防するというコンセプト自体は良いことだと思いますが、ただあまりにも極端な清潔意識の蔓延にははなはだ疑問を感じます。

つい数十年前まで、日本人の死因のトップは細菌やウイルスによる感染症でした。衛生状態や栄養状態が悪かった上、抗生物質も満足になかったからです。しかし今でもエイズのように特效薬の発見されていない感染症もありますし、院内感染で有名な MRSA のように従来の薬では効かなくなった感染症も出現し、抗生物質の開発といったちごっこになっていることも事実です。

そもそも地球上の生物の中で数だけから言えば圧倒的の最大多数を占めるのが細菌で、全ての生き物はそれらと深く共存しています。つまり細菌がいなくなれば地球上の生物は生きていけません。人間もその例外ではなく、大腸には無数の大腸菌がいて消化を助けていますし、また皮膚にはブドウ球菌をはじめとした常在菌がいますが、これらはむしろ皮膚を保護しているといわれています。通常これらが悪さをしないのは、これらの細菌が人間の抵抗力とバランスをとっているからで、その抵抗力も細菌と適度に接触することによって獲得するわけです。

最近はやたらと清潔観念が浸透し、中には一日に何度も髪の毛や手を洗ったりしなければ気のすまない、潔癖症といわれる人も増えています。しかし社会生活をしていれば他人と直接あるいは間接的に接触することは絶対に避けられないわけで、たとえば乗り物、つり



革やベンチ、窓やドアノブ、パソコンのキーボード、スーパーのカート、公衆トイレ、本屋や図書館の本...と数え上げたらキリがありません。



これらの接触によって絶対に重篤な感染症にならないとは断言できませんが、ほとんどの場合は問題なく、帰宅後にうがいをするとか手を洗うといった最低限の作業で通常は十分なわけです。

にもかかわらずあらゆる細菌を「悪者」とみなし、不必要なまでに細菌を遠ざける抗菌グッズというものの発想はいかがなものでしょうか？

最近では結核が再び増加していますが、結核が国民病時代であった昔は知らないうちに結核菌に自然感染して免疫のできていた人が多かったのに対し、現在の若い人は結核菌に出会う機会さえ少ないので抵抗力が獲得できず発病するためといわれています。

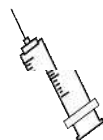
つまり人間は生まれてからいろいろな細菌やウイルスと接触して戦っていくことにより、自然と抵抗力がついてくるわけで、抗菌グッズはそういった外界からの自然な刺激をも不必要なまでになくしてしまう、言ってみれば人間にとっては過保護な商品と考えたくなります。

このことは何か、最近やたらと多い動機のある単純な犯罪を思い出させます。仕事がかまうまいかとか、親に叱られたとかといった、信じられないような幼稚な理由で殺人に走ったりする事件の根底にあるのは、甘やかされて過保護に、純粋培養で育った人が多いからかもしれません。

私は、もう抗菌グッズのようなものの発想自体を根本的に改めてもいいのではないかと考えています。なお、読者の皆さんの中に抗菌グッズを愛用している方や販売している方がおられたら、これはあくまで一個人の私見であると思ってご容赦下さい。

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザ対策は、まず感染予防です。ワクチンの接種によりかなりの確率で発症が防げます。当院で受け付けておりますのでご相談下さい。



健康トピックス 不整脈と24時間心電図について

激しい運動をしたり、綺麗な女の子に出会ったわけでもないのに胸がドキドキする、冷や汗が出たり胸が締め付けられるような感じがする...

こういった症状は不整脈かもしれません。健康な人の脈は心臓の中の「洞房結節」という場所から出た電気刺激が、決まったルートを通して心臓の筋肉を規則的に刺激しますが、そのルートに異常が起こったり、全く違う場所から電気刺激が出ることにより、こんな症状が起こります。生命に別状のない場合もあれば、すぐに治療をしなければならない場合もあります。

症状の起こっていない場合は普通の心電図ではわからないことが多く、その場合は24時間心電図(ホルター心電図)が有効です。胸に3箇所の電極とマッチ箱ほどの高性能心電計を貼り付けて通常通りの生活をしていただき、メモリーチップに記録された心電図を解析することによってどんな時にどんな不整脈が出るのかが判ります。

お気軽にご相談ください。



今月の話題 寒い時の過ごし方についてのワンポイントアドバイス!

(お部屋の寒さ対策) * 足元を暖めましょう

暖かい空気は天井に上がり冷たい空気は下に溜まりがちなので、コタツやホットカーペットなどで足元を温めることが有効です。暖かい空気を循環させるために扇風機を天井に向けて風を送るといいですよ!

ただし、暖めすぎは体に負担をかけてしまうので気をつけましょう。

(衣服で寒さ対策) * 重ね着しましょう

分厚い服1枚よりも薄手の服2枚を着るほうが、衣服と衣服との間の空気が断熱材の役目をしてくれて体が温まります。靴下の2枚重ねも有効です。汗をかいて下着が湿ると体が冷えてしまうので、下着は通気性のよいものを選びましょう!



(食事での寒さ対策)

温野菜(根野菜)は体を温めてくれます。にんにく・唐辛子・しょうがなども寒い季節に加えると体がポカポカしてきます!

(お風呂での寒さ対策)

お湯の温度を低めの38~39度で20分~30分ほど胸から下だけつかります。そうすると全身の血行が良くなり芯から温まるので寝つきもよくなります。

(運動での寒さ対策)

適度な運動は血行を良くします。ウォーキングや水泳、軽いストレッチなど、少しずつでも生活に取り入れましょう。

事務スタッフのお勧めシリーズ 青ジソペースト

<材料> (4人分)

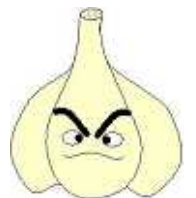
青ジソ 30枚

ニンニク 2片

粉チーズ 大さじ2杯

オリーブ油 2/3カップ

1. ニンニクはざく切りにする
2. 青ジソはフードプロセッサーで細かくし、ニンニク、粉チーズ、オリーブ油を半量加えてかき混ぜる
3. ある程度混ざったら、残りのオリーブ油を加え、滑らかになるまでかき混ぜる



焼き魚や鶏肉にかけたり、パスタのソースにしてもおいしいです。塩分があるのでそのまま料理に使い、室温でも1週間以上青ジソの色が鮮やかです。冷蔵庫で保存すると約1ヶ月もちます。

風邪や貧血の予防、消臭などの効果があります!

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>

診察時間 午前9~12時・午後4~7時 木・土曜日午後、日祝日は休診