



内科・胃腸科・呼吸器科・放射線科

# ゆとりが丘クリニック 便り

〒020-0638 岩手県滝沢市土沢541番地

TEL 019-699-1122 / FAX 019-699-1121

平成30年12月25日(2018) 第0067



## 『果物 🍌』

院長

外来でやや重い糖尿病をもっているAさん。

「Aさん、ヘモグロビンA1C(糖尿病コントロールの指標)また悪くなっているけど・・・」

「そんな訳ないよ、先生。私、絶対食べてない。お菓子だって本当に我慢してるし。」

「でも、中性脂肪も高い数値だしさ、やっぱり何か食べてるんじゃないの？」

「先生は私を信じてないんだ!？」とやや不機嫌になる。

「果物は?」「そりゃあ果物はお菓子じゃないからね。そこそこ食べてるさ。」

私「それだよ。」

果物は「食事療法をしている患者さん達にとって、なかなかのくせ者である。」

そもそも果物なんていう言葉の響きが怪しい。私の子供時代は果物なんてものは、あまり周りに無かったような気がする。季節のリンゴやみかん、まくわうりやスイカはあったと思うが、今のように季節を問わずありとあらゆる果物が手に入り、ほぼほぼ間違いなく“甘い”味を保っていること自体が、「豊かになった」などと言う言葉では片づけられないような油断ならない印象をもってしまふ。実際、果物は私の人生に於いては完全にアウェイな存在である。

昭和の頃、盛岡の大通り裏にヤマトというレストランがあって、そのやや高いカウンターに、神々しいバナナの房(当時は南米産バナナか?)は私の憧れであった。あれが自由に食べれるように早く大人になりたいと真剣に思っていた。当時、肴町にあった川徳デパートの屋上で、子供向けの電気自動車に乗った後、プラモデルを買ってもらった帰りに、親からバナナ1本を分けてもらうのが最大の楽しみだった。誕生日はケーキなんてものは無く、どんぶりいっぱいイチゴにコンデンスミルクをかけたものが出た。ちなみに小学校の時の遠足のおやつ代は40円。当時バナナは70円。私は律儀にも包丁で半分に切って持って行った。私だって当時はいくらかきまりを守ろうという気はあったのだろう。

こんな幼少期を過ごした私に対して、私の息子はたまにマスクメロンなんか手に入ると「それいらない。なんか喉のあたりがキロキロするんだよね。」などと言う。まくわうりでなく、プリンスメロンでもなく天下のマスクメロンに対してである。そんな時、遠足にバナナを半分持っていった私は「だっ、だまれ!」と叫びたくなるのだが我慢している。やっぱり最近の果物事情は明らかに怪しく、人々は見事にマインドコントロールされている、というのが私の密かな結論である。こんな話は話してみても馬鹿にされそうなので誰にも話したことはない。

# 1月休診・診療時間のお知らせ

(日曜・水曜・祭日は休診日です) **平成31年1月**

- ★ 1月12日(土) **午後休診**  
県医師会 新年交賀会  
出席の為
- ★ 1月26日(土) **午後休診**  
研修会 出席の為
- ★ 1月27日(日) **休日救急当番医**

日	月	火	水	木	金	土
12/30	12/31	①	②	③	4	5
⑥	7	8	9 午前検査外来	10	11	12 ★
⑬	⑭	15	⑯	17	18	19
⑳	21	22	23 午前検査外来	24	25	26 ★
27 休日当番医	28	29	⑳	31		

## 年末年始 休診のお知らせ

12月30日(日)～1月3日(木)

1/4(金)より通常通り診療致します

※ 12月29日(土)は**午後休診**です

○=休診日 ★=診療時間変更

※都合により変更になる事がございます。ご了承願います。

## 心不全とは

心不全とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

原因はさまざまですが、特に高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患の病気を持っている人は「かくれ心不全」とも言われる心不全予備軍ですので、注意が必要です。

人間の体は寒さを感じると血管が収縮して血圧が上がり、暖かい季節よりも心臓に負担がかかるようになるので、寒さが厳しくなってくる時期に多くみられます。逆に、真夏の暑い時期にも体への負担が大きくなり、さらに塩分や水分の摂りすぎも重なる就多くなります。



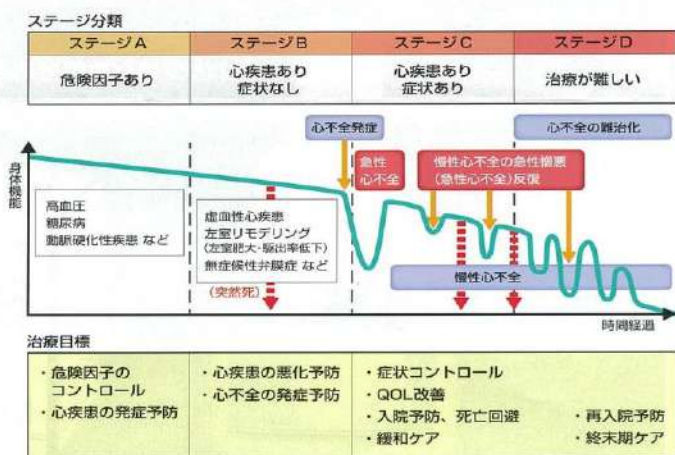
心不全

予防が転ばぬ先の杖に

## 心不全の悪化を未然に防ぐ

『急性・慢性心不全診療ガイドライン 2017年改訂版』では、心不全予防の対策が盛り込まれました。

心不全には大きく分けて4つのステージがあります(図)、心不全は一度発症すると慢性化しやすく、入退院を繰り返すようになるほど治りにくい病気です。そのため、心不全の兆候が出る前に体の不調を食い止めることが何よりも大切です。



## いい生活習慣への是正と生活習慣病の治療がカギ

高血圧の人は食事の減塩や減量を心がけながら、病院で薬の処方など適切な治療を受けること、糖尿病の人でもやはり減量と適切な運動、症状に合った治療薬を組み合わせることで血糖をコントロールすることで、心不全になるリスクが下がるという調査結果が出ています。

喫煙やアルコールの摂りすぎ、運動不足に注意するなど生活習慣を見直すことも、心不全の発症を防ぐカギになります。かかりつけ医に相談しながら、心不全にならない、たとえなっても負けない体を目指しましょう。

指導：九州大学大学院医学研究科循環器内科学 教授 筒井 裕之  
(日本医師会『日医ニュース…健康から』No.512より抜粋)

このマガジンは当クリニックホームページ(クリニック便り)でもご覧になれます。

ゆとりが丘クリニック

検索