



LOHASな生活

立春を迎えると、「さあ、活動開始だ!」という気持ちになります。皆様はいかがでしょう。一方、世の中の様子は景気の見通しが一向にはっきりせず、最近ほんとうに狭くなったと感じる地球上では戦争の影が見え隠れしたり、30年後には日本が危機に瀕するという噂が流れたり、ベンチャー企業の若手旗手が突然逮捕されたりとなんとも不安な世の中です。このような時には正しい情報を選択ししっかり判断しながら地道に自分の自分を守っていくことが大切ではないでしょうか。そしてそれを実行するエネルギーは、信頼できる人間関係や確かなネットワークから生まれてくるように思います。今年もフラワーロード服部内科に来院されるすべての方と相互の信頼関係を築いて、皆様の健康づくりのお役に立ちたいと一同気持ちを新たにしていますのでどうかよろしくお願いたします。

「ロハス」という言葉を聞かれたことはおありでしょうか。このほんわかとした響きの言葉はLifestyle Of Health And Sustainabilityの頭文字のLOHASで、その意味は「こころと身体の健康、そして地球環境にもやさしい生活様式や価値観」と訳されています。少し前に流行ったスローフードやスローライフにさらに優しさや温かさが加わりました。「ロハスな生活」の中で大切な部分を占めるのが食生活です。伝統的な和食は地中海料理とともに世界の食文化の中でもっとも健康的でかつ美味しい食事だといわれています。強いて欠点を挙げるならば、塩分の量がやや多いこと、味や食感などが独特で外国の人にはなじみにくい食品があることでしょうか。私の記憶では大阪万博を境にして日本の高度成長とともに欧米食文化がどっと押し寄せ、もともと異文化を取り入れる能力に優れた日本人の食卓は瞬間に変化しました。その結果、世界の憧れの的だった日本の食文化が崩れ始めたのです。とくに「おふくろの味」は絶滅寸前です。さらに冒頭にも述べたように、現代はきわめてストレスに満ちた世の中です。健康に生き抜くためには、「賢く食べる」という意識を持つことが必要です。古来、日本人は四季折々の食材にあまり手を加えず、その持ち味を生かした料理を食べてきました。季節の旬の美味しいものを素直に食べていればちょうどよかったのです。しかし今は違います。人工的に美味しいものが世の中にあふれています。特に要注意なのが砂糖と油脂です。「飢え」に直面してきた人類の長い歴史の中で、人間の脳は砂糖やあぶらの味覚を「快樂的に美味しい」と感じるので、とくに油脂の食べ方は難しく情報に混乱がみられます。肉の脂など常温で白く固まる脂(飽和脂肪酸)を控えめに。かつてもてはやされたりノール酸系植物油は、酸化しやすくアレルギーや動脈硬化の誘因になるといわれています。酸化しにくいゴマ油、オリーブ油、魚油(EPA,DHAもその一部)がお勧めです。タンパク質も肉ばかりでなく魚や豆類からもとりましょう。

日本独自の大豆食品文化を大いに活用しましょう。また当院の個別栄養指導で、多くの方が野菜や食物繊維の不足を指摘されています。とくに野菜はビタミンやミネラルの含有量が昔に比べて減少していますから、良質の有機野菜を選ぶようにしましょう。このように挙げ始めればきりがありませんが、皆様もぜひご自身の食卓についてご一考ください。

参考文献:「粗食のすすめ」幕内秀夫

院長:服部かおる



医療費のしくみ(8)



頸部エコー(超音波検査)について

首の血管(頸動脈)は、脳や心臓の血管をうつす鏡です。頸動脈の動脈硬化がすすんでいると、脳卒中や心筋梗塞をおこす危険性が高くなります。頸動脈エコー検査でからだの外から、血管年齢がチェックできます。検査は、痛みや食事制限もなく、所要時間は10分~15分。

ご希望の方は受付まで(できればご予約をお願いします。)

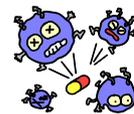
検査料金:1050円(3割負担の場合)

初診料、再診料などは別 (T.K)

講演会のお知らせ!

講座タイトル:女性の生活習慣病(仮題)

- ・講師:服部かおる
- ・日時:3月25日(土) 13:30~15:00
- ・場所:NHK神戸文化センター
- ・お申し込み先:TEL 078-360-6198



乳酸菌の力

病原菌を排除する

胃ガンや胃潰瘍の原因になるピロリ菌の増殖を抑制する作用が知られている乳酸菌や、他にも、腸管出血性大腸菌O-157株やサルモネラ菌などに対して有効性があるとの報告あります

コレステロールを低下させる

腸内でコレステロールを分解してコレステロール値の上昇を抑える作用が報告されているのは、ビフィズス菌、ラクトバチルス・カゼイなどです

血圧を低下させる

ラクトバチルス・ヘルベチクス株には血圧降下作用があることが知られています。

花粉症もこれで安心

免疫力を向上させる作用があるのは、ラクトバチルス・カゼイ・シロタ株(ヤクルト菌)などです。免疫力の低下が原因とされるアトピー性皮膚炎、感染症、などの予防にも期待がかかります。

さらに、ラクトバチルス・アシドフィルスL92は花粉症や通年性アレルギー性鼻炎での臨床効果があります。 参考文献:「あるたな」徳山尚吾



花粉症はアレルギー反応のひとつです。体を守る役目の免疫系が本来無害な花粉などに過剰に反応して、さまざまなつらい症状をおこします。遺伝的な体質や食生活を含む生活環境、またストレスや心身の疲労などが影響します。最近の新しい抗ヒスタミン剤は眠気も少なく症状を緩和しますが、根本的には十分な休息をとってタンパク質(特に乳製品)の過剰摂取をさける事などを心がけましょう。



編集長のひとこと

最近、インフルエンザや風邪が流行っており、地下鉄や人混みで咳をしている人が多くみられます。そんな時、私は息を止めるのですが、あまりにもたくさんの方が咳をしているので、息を止める時間が長くなりすぎ息苦しく倒れそうになります。皆さんには、この方法はお勧めできませんので、感染予防にはマスクをつけましょう。(Y.M)

