

山田クリニック ぼすと

平成22年11月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.eonet.ne.jp/~yamadaclinic>

診察室から

『長寿のためのコレステロールガイドライン』その2

これまで、コレステロールを高くしないために「卵は一口に一個まで」との指導がありました。しかし、今回のガイドラインでは、コレステロールを多く含む物質を食べ続けても1週間程度はコレステロールの高い状態が続くが、次第に低下してゆくことが報告され、卵に換算すると男性では1日に3個、女性では2.4個までにすることが示されています。このことから考えると、食べ物が極端に血液中のコレステロール量に影響することはなく、コレステロールが高くても、食べ物には余り気を使わなくても良いかもしれません。また、コレステロールに善玉(HDL)と悪玉(LDL)があることはよくご存知かと思いますが、悪玉は動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中の原因になるといわれてきました。しかし、今回のガイドラインでは悪玉が多い人のほうが長寿であることがわかり、従来善玉、悪玉の考え方が間違っているかもしれないと報告されています。このように、このガイドラインは従来の考えとまったく反対のものです。今回は、ガイドラインが勧める食事と薬について説明します。

検査室より

放射線と温泉

前回、自然界にも放射線はいたるところにあるとお話しましたが、特に身近なものには温泉があります。今回は温泉と放射線についてお話しします。ラジウム温泉や岩盤浴の地域では、温泉や土壌、岩盤から発生するラドンや微量の放射線が、肉体の本来持っている自然治癒力を刺激・活性化しています。この微量のラドンや放射線が、人間の自然治癒力を刺激・活性化する効果を「放射線のホルミシス効果」(最近テレビなどでも報道され良く知られるようになってきました)といいます。つまりラジウムから発生するラドンや微量の放射線がまるで薬のように、私たちの身体の潜在的な生命力を刺激し、健康を維持するための元気をつくりだしてくれるのです。勿論多くの放射線を急激に浴びた場合は非常に危険ですが、ほんの少しだけの放射線を、時間をかけてゆっくりと利用する事は、私たちの生命の力を呼び覚ましてくれて、健康や若さのためにとっても良く役に立つのです。

季節のことば

千秋楽 (せんしゅうらく)

謡曲「高砂」の終わりに、「秋の野に萩、女郎花、風に吹きしきが如き吹くべきや」この語が使われ、「秋」が「終」に、「楽」が「落」に通じるので、謡や歌舞伎、人形、浄瑠璃、相撲などの興行の最終日のことを言います。

当院の診察時間のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	△	○	○	○
午後	○	×	○	×	○	×

午前診察 9:00~12:00 △:水曜日は11:00まで

ご連絡

インフルエンザワクチンの予防接種を実施しております。

(予約は要りません)

