

山田クリニック ぽすと

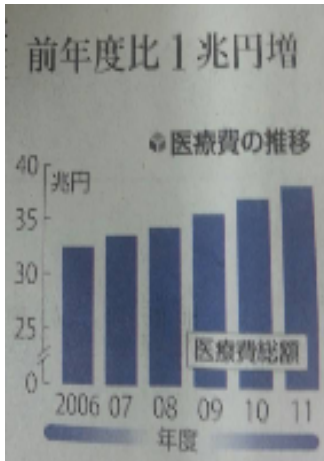
平成24年 9月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から



9月になりました。厳しい暑さの夏がすみ、少しすこしやすくなったと思います。昨年の医療費が、過去最大の37.8兆円になったと先日の新聞記事にありました(左グラフ)。これは国の予算規模の1/3強に相当し、公共事業に分配されていたお金が、医療に回されていることが良くわかります。この医療費のうちの13.3兆円(全体の約1/3)が75歳以上の後期高齢者の医療に使用されています。一人当たりの1年間の医療費は、70歳未満は17万9千円、70歳以上では80万6千円、後期高齢者では91万6千円となっています。高齢になるほど、加齢を原因とする数多くの病気を有することになり、それにつれて医療費もたくさん必要になります。後期高齢者になった時に、なるべく病気を引き起こさないように、50代後半からは、高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの、生活習慣病に注意して、健やかな老後を過ごせるようにしてください。認知症の治療法について、当院での経験をホームページに掲載しました。インターネットに接続できる方は[山田クリニック 彦根]で検索してご覧ください。

検査室より 酢と肥満と高血圧

お酢を飲むと血液がサラサラになる、身体が柔らかくなる、コレステロールを下げる、肥満予防になるなど、お酢の健康効果は、昔から広く知られていました。そして、お酢は血圧を下げる効果があり、高血圧の方には特におすすめです。お酢の主成分は「酢酸」。この酢酸が細胞に入ると、アデノシンという物質が体内に分泌されます。アデノシンは血管を膨張させる効果があるので、血液の流れを良くしてくれるのです。お酢は継続して飲む事が重要で、1日大さじ一杯ほどのお酢を毎日摂取する事で、油やドロドロ血液に負けない強い血管を作ることが出来るのです。さらに、お酢は肥満を予防してくれる効果もあるので、ちょっとお腹の贅肉が気になる方にも強くオススメです。昔は、本当に酸っぱいお酢しか市販されていなかったのですが、飲み続けるのも一苦労でしたが、最近ではさまざまな種類のお酢が市販されています。リンゴ酢、ぶどう酢、もろみ酢、梅酢、さらにはトマト酢など、野菜を使った健康酢も広く販売されているので、自分の好みに合う健康酢を探してみると良いでしょう。高血圧、肥満、重病を防ぐためにも、日常なお酢の摂取が大切です。

風・物・詩

蜻蛉(トンボ)

トンボは勝ち虫とよばれ縁起物です。前にしか進まず退かないところから、「不転退(退くに転ぜず、決して退却をしない)」の精神を表すものとして、特に武士に喜ばれました。戦国時代には兜や鎧、箆(えびら)刀の鏢(つば)などの武具、陣羽織や印籠の装飾に用いられました。トンボを勝ち虫とする由来は素早く飛び回り害虫を捕食し、前進するのみで後退しない攻撃的な姿からともいわれます。

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 休診日:日曜・祝祭日

午後診察 4:00~6:00

ご連絡

9月15日(土)は
学会出席のため休診と
致します。
予めご了承ください。

