

山田クリニック ぽすと

平成25年 10月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

朝夕とめっきり涼しい季節となりました。昼間との寒暖の差が激しく体調をくずされておみえ頂く方が増えてきましたので、どうか皆さんあと一枚余分に肩からはおえる衣類をご準備下さい。ご高齢のかたは肺炎を発症しやすいので、特にご用心下さい。

さて、インフルエンザの予防接種をする時期となりましたが、当院では来月(11月)の初めより接種を行う予定です。例年より、若干遅くなりまして申し訳ございません。月末には再度、詳細をご連絡しますので今しばらくお待ち下さい。

山田先生には5月より診察を再開して頂きましたが、10月中旬より11月末までは今一度、療養されることとなりました。お元気になってお戻りいただきますまで、あとしばらくの間御了承下さい。

検査室より

腹部膨満感

秋になり、美味しい食べ物がたくさんできます。お腹のポッコリも気になります。

特に食べ過ぎてもないのに、お腹の中にガスが溜まり、お腹が張ったような感じになります。こんな状態を、腹部膨満感といいます。腹部膨満感の原因は、空気の飲み込み過ぎや、胃や腸などの機能が低下して胃の中に、食べ物が停滞したり、ガスがたまったりして、起こるのが原因です。過労やストレスも、自律神経が乱れることで、胃や腸の動きが悪くなります。また、過食などは胃に負担もかかりますので、早食いや食べすぎなども空気を大量に飲み込んでしまい、空気がたまってお腹が張る原因にもなります。大量の空気を飲み込んだとしても、ゲップとして出れば問題ないのですが、問題はゲップとして出ない場合です。実はこれが、オナラとなるのです。腹部膨満感を感じる人は、できるだけ空気を飲み込み過ぎないように、がつつ食べずにゆっくり、しっかり噛んで食べるように意識するだけでも、ずいぶん違います。その他、タバコの吸いすぎや運動不足、過敏性腸症候群など腸内の機能に異常が生じて、腹部膨満感を感じることもあります。便秘を伴う腹部膨満感は、排便によって症状が改善することが多いですが、便秘が長く続いたり、腸内環境が悪いと、どうしても酵素や悪玉菌で、おなら発生率に拍車がかかりますからネ

うまくストレスなどを発散して、のんびりと食事・生活を過ごせるよう心がけて下さい。

風・物・詩

かち栗

本来の「かちぐり(搗栗、勝栗)」は「栗の実を殻のまま干して、臼で搗ち(注:搗つ=搗(つ)く)、殻と渋皮とを去ったもの。搗と勝と通ずる事から出陣や勝利の祝、正月の祝儀などに用いた。押栗。あまぐり。〔広辞苑〕とされる。この粉末状態のものが現在でも生き残っていることは確認できないが、語義による認識に立てば、先程の「かちぐり」の場合は、「搗栗」の表記はなじまないことがわかる。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	×	吉田	山田
午後	吉田	中嶋	中嶋	×	吉田	×

午前診察 9:00~12:00 休診日:木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30~6:30

ご連絡

10月中旬より山田先生は、療養の為11月までお休みされます。その間、吉田院長の診察です。10/1・10/2の中嶋先生の診察は都合により、吉田院長が診察されます。

