

# ゆうあいニュース NO.19



〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



## ゆうあいほっとステーション



10月2日スタート!!

アロマオイルの香りのお部屋で、ゆっくり音楽を聴きながら、15分間、電気磁気治療器バイオイザーを使用します。疲れを癒し、新たなエネルギーを充填しましょう。



国境なき医師団を支援しています



## 教えて心電図～上室性期外収縮～

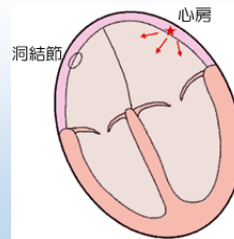
検査技師 大澤

### 期外収縮とは?

心臓は通常、一定のリズムで心筋が興奮し収縮していますが、その基本興奮収縮よりも早く起こる異所性興奮収縮を言います。期外収縮の生じた部位によって、「心房性期外収縮」と「房室接合部性期外収縮」と「心室性期外収縮」に分かれます。

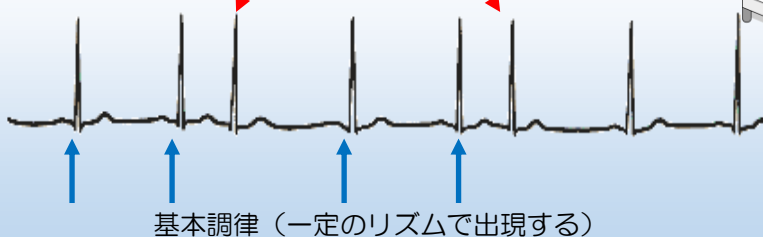
心房性と房室接合部性は臨床的な意義に差がないので「上室性期外収縮」と総称されます。特に上室性期外収縮は健常者でも多く認める不整脈です。

### 上室性期外収縮



通常、洞結節からの刺激は一定間隔で伝わるが、心房からの異所性の刺激は早期に伝わる。

### 上室性期外収縮（基本調律よりも早く興奮する）



基本調律（一定のリズムで出現する）



### 治療

- ☆基本的には治療は不要。
- ☆強い症状がある場合は、内服薬により治療する。



# トクホ(特定保健用食品)について調べてみました!!



トクホとは、個々の製品ごとに消費者庁長官の許可を受けており、その食品を摂取したときに、その効果が期待できるという表示が認められた食品のことです。平成26年9月現在で1,118品目あります。



例として、トクホのウーロン茶に含まれているポリフェノールが、脂肪の吸収を抑える効果を持つことや、血中コレステロールが高めの方の食生活を改善すると言われています。そこで、いくつかトクホ商品を集めてみました。

## ☆虫歯になりにたくない方☆

キシリトールネオ  
リカルテント



## ☆血圧が高めの方☆

サントリー胡麻麦茶  
カルピス酸乳アミールS



## ☆体脂肪が気になる方☆

サントリー黒烏龍茶  
花王ヘルシア緑茶  
日清オイリオヘルシーリセッタ(油)



## ☆コレステロールが高めの方☆

ケロッグオールブラン  
サントリー黒烏龍茶  
おいしさスッキリ調整豆乳



※トクホは健康が気になる方を対象に作られた食品です。病気の治療・治癒を目的に利用する食品ではないので注意して下さい。他にも沢山商品があるので、買物に行かれた際に探してみるのも面白いかもしれませんね!!

受付 小林



# インフルエンザ予防に効果的な食物



暑い夏も終わり、インフルエンザの季節ですね。インフルエンザ予防に効果的な食物を摂り入れ、元気な体を作りましょう。

看護師 永岡

免疫力を高め、体を温めて、細胞を強化する食物  
ねぎ、にら、にんにく、しょうが、唐辛子等、  
体を温めましょう。



免疫細胞の減少を防ぐたんぱく質の食物  
卵1個、豆腐1/2丁、納豆1パック、  
魚1匹、牛乳200ml、肉100g  
1品は毎食時に食べるとよいです。



ウイルスを撃退するビタミンDの食物  
魚は、ビタミンDが豊富で、いわし、しらす、鮭、にしんなど、多く含まれます。  
他に、いくら、きくらげ、まいたけ、乾燥しいたけなどの、きのこ類にも多く含まれています。



細胞に悪影響を及ぼす活性酸素を抑制する抗酸化作用のある食物

きゃべつ、たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、  
緑茶など、効果的です。



体を温めて免疫力を高めるには、これからの季節は、お鍋に色々入れて食べるのが一番ですね!