

ゆうあいニュース N025

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

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



国営武蔵丘陵森林公園 完走マラソン大会

青空の下、上っては下り、上っては下りを繰り返す起伏のコースを楽しく？走ってきました!!!



2016.2.11

診療時間変更のお知らせ

- 5月16日より
- ・毎週水曜日→休診
 - ・第2・4日曜日→診療 (AM8:30~PM5:00)



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	休診	○	○	○	第2.4のみ ○
14:00~19:00	○	○	休診	○	○	18:00	第2.4のみ 17:00

教えて心電図～狭心症～

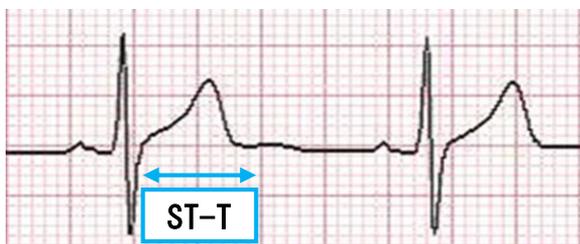
技師 大澤

狭心症は、心臓を養う血管の内腔が狭くなり、心筋に十分な血流と酸素を送り込めない状態です。症状は、胸が痛い、胸が締め付けられるなどを訴える方が多いようです。中には、胃のあたりの不快感や、背中痛み、歯痛を訴える場合もあります。15分ほどで治まることが多いですが、繰り返し発作の間隔が短い場合は心筋梗塞に至る可能性が高く、特に注意が必要です。

心電図波形は、症状出現時に、特徴的な波形変化を認めます。しかし、症状が出現している時を逃してしまうと波形変化をとらえることが難しいので、早めの受診をお勧めします。

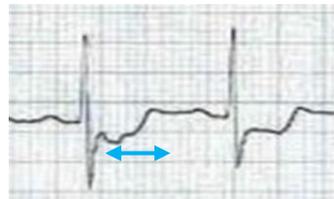
心電図以外の検査としては、24時間心電図、運動負荷心電図、冠動脈造影CT、カテーテルによる冠動脈造影心筋シンチグラフィなどが有用です。

正常波形

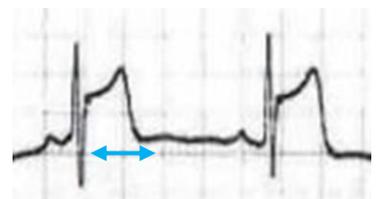


このST-T部分に低下を認めない。

発作時の波形



労作性狭心症
ST-Tは低下する。



安静時狭心症
ST-Tは上昇する。

噛むことの大切さ

世の中にはおいしい食べ物がたくさんありますね。でも、最近のテレビ番組は、短時間で食べられる物や柔らかい食材を使った料理を紹介しているように思えます。そして、噛むことが少なくなっていると思います。



噛むことは、食べ物を小さくし胃の消化作用を助けるだけでなく、噛んだという物理的な刺激が歯全体にも加えられ顔全体の骨や筋肉を丈夫に育てています。

また、脳にも刺激を与え「これは何だろう」「どのくらい噛んだらいいか」を、歯触りや硬さなどから判断し「友達と楽しく食べた」「食べ損なった」とか、喜怒哀楽の情報も「噛む」という行為に入っています。

唾液は寝ている時はほとんど出ず、起きているときでも何もしないと1分間に0.3ml~0.5ml程度しか出てきません。

しかし、噛むことで5倍~10倍も出てきます。

唾液にはリゾチウムという抗炎症剤作用があり細菌の増殖を抑え、EGFというホルモンには皮膚を若々しくする作用や血管・粘膜・臓器などあらゆる細胞の増殖に関係しています。

一日の中で、ゆっくりと食事をする時間を作ったり、野菜などいつもより大きく切る工夫をして、噛むことを意識し体にいい影響を与えていきましょう！

看護師 根岸



ヨーグルトの魅力

こんにちは。私は健康にいいということで毎晩ヨーグルトを習慣的に食べていますが、便秘予防以外にも様々な効果があるそうです。ヨーグルトが花粉症に効くのはここ最近では有名な話ですが、健康面・美容面・アレルギー面・精神面に分けてどういったものに効果があるのかを調べてみました。

健康面

- ☆便秘予防(lb81 ビフィス菌)
- ☆免疫力アップ(L-92)
- ☆コレステロール値を下げる(ラブレ菌)



アレルギー面

- ☆花粉症の予防と緩和(kw)
- ☆インフルエンザの予防(R-1)
- ☆アトピー性皮膚炎の改善(l-55)

精神面

- ☆ストレスの予防(フロテクト) ☆うつ病の改善

美容面

- ☆肌荒れ予防(lb81) ☆ダイエット効果

腸内環境を整えることにより、このような効果がでるとのことです。

ただしヨーグルトの種類によって乳酸菌が異なるため、自分の症状や、体質にあったヨーグルトを見つけることと、継続が大切と思われます。何度も同じヨーグルトを食べて飽きがでてきたら、違うヨーグルトに変えたり、ブルーベリーや青汁の粉をいれてアレンジするのも楽しめると思います。

気になった方は手に取りやすいと思うので、試してみてください！！

受付 大谷