

吉田クリニック

院内報

2009年 初夏号

発行：吉田クリニック

〒151-0066

東京都渋谷区西原3-7-8

TEL：03-5478-6115

ホームページ：<http://www.y-cl.com>

移転して一周年

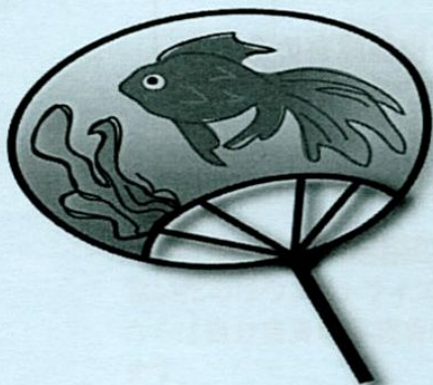
早いもので南口から北口の新しい建物に移転して一年が経ちました。

新しいクリニックは明るく清潔で、待合室も広がり、皆様にこれまでお掛けしていた不便さを、少しは改善できたのではないかと考えております。

また、待合室だけではなく、受付、処置室、診察室、全てに余裕ができ、患者さんの動線も短くなったため、スムーズに皆様の待ち時間を減らすことができ、ゆったりと待合室で過ごして頂くことが可能になりました。

移転を契機に、より良い医療を提供しようと張り切っていた矢先、秋に自分が主催する「胎盤臨床研究会」の席で倒れてしまい、急遽入院する羽目となってしまいました。原因は、長年高血圧でありながら薬を飲まず、そのうち痩せれば下がるであろうと甘く考えていたツケが回ったもので、医者の不養生を絵に描いたような事件でした。幸い何の後遺症も残らず仕事に復帰できたのは、プラセンタのお陰と思っていますが、やはり薬を必要な時は飲むべきと反省し、以後降圧剤（プロプレス）を飲んでいきます。

これまで西洋医学をかなり切り離してきた行き過ぎを反省し、これからは東洋医学と西洋医学をバランス良く使って、皆様の健康に寄与していきたいと思っております。



そうはいつでも薬に頼りたくない気持ちは変わらず、降圧剤を飲みながら、運動や減量によってメタボな体を是正し、この3月にスープを使ったダイエットに挑戦しました。このダイエットが思った以上に効果がありましたので皆様にもご紹介する予定です。

院長 吉田 健太郎

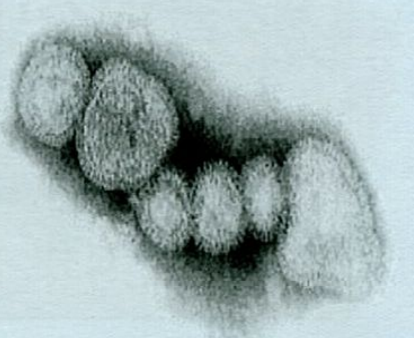
肺炎球菌ワクチン接種を8月1日から受け付けます。

(1) 肺炎球菌とは……

地球上には、細菌やウイルスなど、目に見えない微生物が数多くいますが、肺炎球菌は細菌の中のひとつです。

この肺炎球菌は体力が落ちている時や、お年寄りになって免疫力が弱くなってくると病気を引き起こします。

肺炎球菌が引き起こす主な病気としては、肺炎、気管支炎など呼吸器感染症や副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などがあります。



(2) 「肺炎」は高齢者の大敵

肺炎は、抗生物質などの薬の進歩と医療技術の向上により、かなりよく治療できるようになりました。しかし、抗生物質が効きにくい菌が増えていることもあり、高齢者の方にとっては、肺炎はいまだに怖い病気です。

特に心臓や呼吸器に慢性疾患のある方、腎不全、肝機能障害、糖尿病のある方などでは、肺炎などの感染症にかかりやすく、症状も重くなる傾向があります。



(3) 事前に予防することが大切

うがい・手洗い・運動、そしてワクチン接種を！

肺炎をはじめとするさまざまな病気から、体を守るための日頃の心がけとしては、外から帰ってきた時にはうがいをしたり、手を洗うなど基本的なことを励行することが大切です。

また天気の良い日には外へ出て陽光を浴びたり、散歩などの適度な運動をする、入浴などにより体を清潔に保つことが大切です。

肺炎の予防についていえば、肺炎球菌ワクチンの接種も重要です。



次のような方に、ワクチン接種をおすすめします。

◎高齢者の方

◎糖尿病の方

◎心臓や呼吸器に慢性疾患のある方

◎腎不全や肝機能障害のある方

☆75歳以上の渋谷区民の方は全額助成（窓口負担無し）☆

☆肺炎球菌ワクチンの接種を希望される方はスタッフまでご相談下さい☆

医師とシェフ合作の美味しく科学的なダイエット 1週間美味しいスープやフルーツ、野菜、肉を食べながら楽しく

女性だけでなく「メタボ対策」などで男性にも関心が高まってきたダイエット。炭水化物ダイエット、単品ダイエット、食事制限、ジョギングなどなど…多くの方が挑戦しては失敗に終わってしまう、それはどれも精神的にもきつく長続きするのが難しいから。

そんな失敗を繰り返してきた人達に是非、お知らせしたいダイエットプログラムをクリニックで導入することになりました。たったの1週間で無理なく食べながら、しかもリバウンドしにくい体質に変えていく「メディカルダイエット」です。

このプログラムはフレンチレストラン「カルム」のオーナーシェフ川井英雄が開発した「脂肪燃焼スープ」を素材に、医師や専門スタッフによる血液検査を基にしたカウンセリングにより体質改善を目的としたダイエットプログラムです。

ダイエットは単純に食事を控えればできます。しかし代謝の悪い体質では、いくらカロリー制限をし、体重を減らしても、すぐにリバウンドしてしまいます。このスープは、川井シェフが料理人としての30年の経験と食の安全性への探究心から独自の考え方で改良を重ねて完成させました。普段の生活の中で体重を自然にコントロールできる、健康上にも様々なプラス効果を生む特殊なスープです。

プログラムの1週間は楽しく実践する事で確実に健康面より効果が表れ、同時に余分な体内脂肪を燃やし、しっかりと綺麗にデトックスします。健康的に痩せたい方、メタボな方、運動不足の方、体質改善をしたい方は、ぜひ効果をお試しください。

* 結果効果を知りたい方は、院内のモニターデータファイルをご覧ください *



発案した川井シェフ

モニター男性 47歳（糖尿病・肝機能障害・脂質異常症）

《モニター実施日》 平成21年5月25日～5月31日

	スタート時	終了時	前後差
体重	62.6kg	59.4kg	-3.2kg
ウエスト	81cm	75cm	-6cm
総コレステロール	328	287	-41
中性脂肪	371	161	-210
γ-GPT	93	51	-42

《感想》

今までのダイエットと違い、1週間、比較的空腹感も覚えずプログラムを終えることができました。一番驚いたのはウエストサイズが-6cmにもなり、血液検査の結果も良い数値出たので喜んでおります。これからは自分自身の体調管理のためにも、シーズン毎に年4回くらいは定期的に取り組みたいと思っております。

新規取扱い

◆プラセンタ SP (プラセンタ含有食品)

粒タイプのプラセンタで飲みやすい!

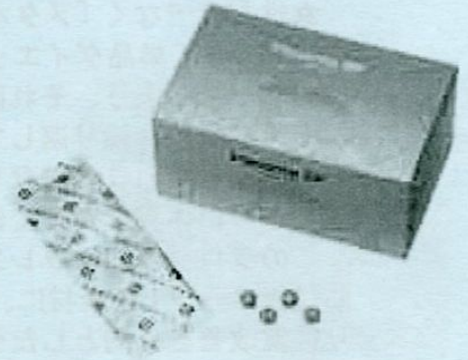
全て大切なものを凍結粉碎末にし、

そのまま摂取することができるサプリメントです。

1日4粒を目安に、水またはぬるま湯でお召し上がり下さい。

120粒入り(4粒×30包) / 13,650円(税込)

ペットにもお勧めです。



◆メルスモンピュアカプセル

葉から生まれたサプリメントです!

プラセンタエキス末は国内産の健康な食用豚の胎盤で、

各種アミノ酸、ペプチドなど多くの成分が含有されています。

1日4カプセルを目安(プラセンタエキス末量1,248mg)

お湯またはお水でお召し上がり下さい。

390mg×120カプセル / 14,700円(税込)



お知らせ

医師担当表
8月

■ 内科 ■

		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
午前	平日	10:00 -13:00	◎	◎	○	◎	◎	◎
	土・日	9:30 -13:00	◎	◎	○	◎	◎	◎
午後	平日	15:00 -19:00	◎	○	○	◎	○	△
	土・日	14:00 -17:00	◎	○	○	◎	○	△

◎=院長 ○=内科医

■ 皮膚科 ■

		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
午前	平日	10:00 -13:00	○	□	△	○	□	○
	土・日	9:30 -13:00	○	□	△	○	□	○
午後	平日	15:00 -19:00	□	□	○	○	□	△
	土・日	14:00 -17:00	□	□	○	○	□	△

□=皮膚科専門医

お休みのお知らせ

7月20日(月) 海の日

8月16日(日)~8月22日(土) 夏期休暇

エコー(超音波)検査

7月: 10日(金)・24日(金)

8月: 10日(月)・24日(月)

お願い

●毎月、月初めには保険証を確認させて頂いております。

ご来院の際、診察券と一緒に提出下さいますようお願い致します。