

# 吉田クリニック院内報

## 2007年 残暑号

発行：吉田クリニック

〒151-0064 東京都渋谷区上原 1-32-19

TEL:03-5478-6115

ホームページ: <http://www.y-cl.com>

### お金を使って病気になるな！！

院長 吉田健太郎

#### 冷房のかけすぎに注意！

先日日本の暑さの記録が74年振りに塗り替えられた。小学生の頃山形で記録された事を教わったが、74年振りという事は今生きている人のほとんどが、最高記録は山形と習っている事になる。これからは多治見という地名が残るのか、あるいはすぐに新記録を他の都市が作るのか、山形に塗り替えられる前の都市はどこだったのか興味は尽きない。当クリニックにはこの夏特に8月に入ってから、例年に比べ風邪の患者さんが多く、その大半がエアコンにあたり過ぎた事が原因である。自宅で一晩中クーラーをかけたままにして、翌朝目が覚めたら喉が痛かったというのは自己責任で諦めもつすが、会社に暑がりの人が居てクーラーが効き過ぎていたり、通勤途中の交通機関の冷房が強過ぎて体調を崩す人が多い。冷房を過度に使って体調を崩す事は、お金をかけて不健康になっている好例である。夏は暑いのが当たり前である。日本人の体質は古代より夏は暑いと記憶している筈で、このリズムを崩すと目に見えないところで病気の原因になる事もある。更には地球温暖化にも拍車をかける事になる。

#### 種無しブドウが何故売れる？

私は果物が大好きである。子供の頃から毎日果物を欠かさなかった。小学生の時秋田の親戚の家に10日滞在した時、一週間も便秘になった事があった。その親戚はあまり果物を食べる習慣がない家であったが、その事に気が付き果物を食べさせてもらったら、すぐに便秘は治った。今でも

食卓に果物は欠かせない。料理は全くした事が無いが、果物だけはスーパーやデパートで自分で買ってくる事もよくある。ところが最近気になる事がある。残暑の頃は桃とブドウが一番美味しいが、そのブドウに数年前から種なしブドウが増えている事である。種無しブドウしか並んでいない時もあり、私はこの事に危機感を覚える。昔種無しスイカが登場した事があった。種を出す面倒を嫌がって、確か「コルヒチン」という細胞分裂を止める薬品を注入して作ったスイカと記憶しているがいつの間にか消えてしまった。種が黒々として形良いものを買うと外れる事は少ない。ところが最近ブドウの中でも特に私の好きな「巨峰」は種の無い種類が多い。この事実は危険である。「種無し」にするには薬品をスイカ同様使うからである。ブドウの種を出すくらい大した面倒ではないし、例えば飲み込んででも便に出てきて害はない。便利さの追求も行き過ぎてはならない。有精卵が一般の卵より高値で売られ人気がある同じ売り場で、種のあるブドウより高価な種無しブドウが人気があるのは皮肉である。種無しブドウを作るため使う薬品は一応安全性は確立されているかもしれないが、長期に渡り人体に入った場合の試験はされていない。些細な手間を省く為にわざわざお金を使って健康を害する事は、賢い行動とは言えない。お金は生命や健康の次に貴重かもしれない。この貴重なお金を私達の健康を損なう為に使っている人も多い。その典型例はタバコではないだろうか？せっかくお金を使うなら、体にそして健康に良いものに使いたいものである。

## ■スポーツを始めよう■

医師 岡宮 裕

記録的な猛暑も一段落し、少しずつ秋の気配が感じられてきました。秋といえは芸術の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋。健康増進の為、無理のない範囲でスポーツを始めませんか？

今まで全くスポーツを行ってない人は、まず歩く事から始めてみましょう。現在の運動量に加えて、一週間に合計で90分歩行する事で充分効果的です。スポーツによって得られる医学的効果には、以下のようなものがあります。

1. 基礎代謝の増加、カロリー消費によるダイエット効果が期待できます。  
消費カロリー量が摂取カロリー量を合計7700kcal 上回るごとに1kgの体重が減少します。  
単位時間あたりのカロリー消費量は別表を参照して下さい。(下記 **表1**)
2. 成人病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)の発症予防、進展を遅らせる、合併症を防ぐ等が期待出来ます。
3. 心身症、精神症状(うつ、不安など)の軽減が期待出来ます。
4. 女性にとっては、月経困難症、更年期障害の症状の軽減が期待出来ます。  
更に更年期障害については、最大酸素摂取量50%程度の運動を継続させる事によって、クーパーマン更年期指数が低下(改善)する事が知られています。ただし、実際には自分の体力、体調に合わせた無理のない運動で十分に効果があります。  
また、更年期に増悪する骨粗鬆症に対しても、消化管からのカルシウム吸収促進、日光浴効果に伴うVit. D活性化等により改善が期待出来ます。

他にも多くの医学的効果が期待出来ます。

また、当クリニックでは、スポーツ、ダイエットの一助となる漢方薬の処方も行っていますので、気軽にご相談下さい。

最後に「名月の秋」・・・2007年9月13日、月周回衛星「かぐや」が打ち上げられる予定です。人類にとってはアポロ計画以来となる本格的月探査計画が始まります。日本主導の計画というのが少し誇らしいですね。この秋は、少し違った思いで名月を鑑賞できそうです。

**表1** 1時間あたりの消費カロリー(体重60kg 女性の場合)

ゆっくり歩行	70kcal/時	ゲートボール	100	水泳(平泳ぎ)	400
普通に歩行	100	ボーリング	120	競泳(クロール)	980
ジョギング(時速7~9km)	300	野球	130	社交ダンス	150
ランニング(時速12km~)	590	ゴルフ	150	エアロビクス	200
階段昇降	220	卓球	240	活動的なダンス	300
サイクリング(時速10km)	170	スキー(滑降)	290	阿波踊り	590
9人制バレーボール	100	サッカー	340		
テニス(シングルス)	290	バスケットボール	340		

今年に残暑きびしいですが、夏の疲れを取り体をスッキリシェイプアップしましょう

### マッスルヴィプロ

☆☆たった10分で2時間のウォーキング効果☆☆



マッスルヴィプロは、NASAが宇宙飛行士の運動不足を解消する為に開発されたマシンです。柔軟性を保ち、通常では鍛えられない内筋や調節筋も鍛えられ、身体のバランス機能が向上します。それによって内臓機能自律神経の働きが良くなり、ホルモン分泌や消化機能もアップして、生活習慣病も改善されます。すぐれた運動効果でシェイプアップ！基礎代謝も向上して、ダイエットには最適な健康機器です。全身マッサージ効果もあり、肩こりが解消された方もいます。

10分 ¥500-(税込) 上原治療院にて

### ゲルマニウム温浴

身体を温める事により内部に熱の対流をおこし、電氣的に身体のゆがみを除去し、身体機能を正常へと導くのがゲルマニウム温浴です。(手足のみの温浴)

- ①末端の毛細血管や抹消神経が刺激を受けると、心臓の働きが大きく補助され、全身の血液循環が改善されます。全身の代謝が活性化されるばかりでなく、細胞も活性化されていきます。
- ②ゲルマニウム温浴の大量の発汗は、体内の老廃物・重金属を体外に排出し、健康で美しい身体を作る働きをサポートします。
- ③お風呂やサウナのような全身浴と違い、部分浴は体にあまり負担をかけずに、多くの発汗を促す事が出来ます。発汗による気化熱の作用によって体内のカロリーが消費され、シェイプアップ効果を生みます。

★有機ゲルマニウムは、インターフェロンを誘発させ、自然治癒力を高める効果があります。また、抗がん作用がある事でも近年注目されています。1回20分 ¥1,800-(税込)上原治療院にて



### サンアウト32(日焼け止めクリーム)



プラセンタ配合でケアしながら紫外線をカットします。水溶性ファンデーションにもなじみやすく、汗・水に崩れません。超微粒子が白浮きを防ぎ、毛穴も目立たないので、メイクの下地としても最適です。お肌に優しい低刺激のクリームです。

30g  
¥3,675-(税込)

【主な主成分】 プラセンタエキス・アロエエキス・酸化チタン  
葉草エキス・褐藻エキス・スクワラン

### プラセンタカプセルMD

9月10日より10日間、当クリニック夏期休暇のため注射が出来なくなります。その間の補助として、このプラセンタカプセルMDをお勧めいたします。肝臓が弱っている方、更年期障害やアレルギーでお悩みの方を始め、注射が苦手な方・忙しくて注射を射つ時間のない方にもお勧めです。また肉体的疲労やストレスなどの精神的な疲労を感じた時にも効果が期待できます。



400mg×120カプセル  
¥12,600-(税込)

【プラセンタエキス含有量】 400mg/1カプセル (ブタ由来) 【1日の目安】 4~6カプセル