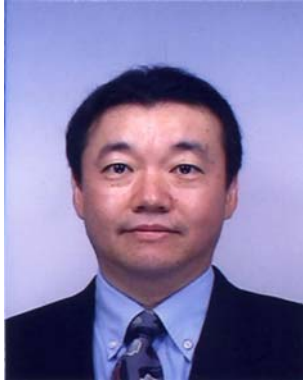




新任医師のご紹介



氏名 **田村 洋一**
専門 **胃腸科 肛門科 一般外科**
胃・大腸内視鏡検査
「**自らが受けたい医療**」を心がけています。



koichiコラム

夏ばて。。。。

夏バテの原因は、“暑さ”だけなのでしょうか？最近では、“冷房”がその大きな原因となっています。「**冷房病**」と呼ばれて、現代病の1つにまで。症状としては、頭痛や腹痛、神経痛、免疫力の低下、慢性的な疲労感やストレス感などです。夏バテ対策を生活習慣に取り入れましょう。人間の体の3分の2を構成している「水」。汗をかいた後は、脱水状態になっていますから、意識的にこまめな水分補給が必要です。疲れた時には、ミネラルウォーターではなく、スポーツドリンクのような糖分を含んでいるものが効果的です。しかし、要注意は、冷たい物や甘いジュースの摂り過ぎです。胃腸の働きを悪くさせたり、血糖値が上昇して空腹感を感じなくなったりして、食欲不振を引きおこし、かえって夏バテの原因を作ってしまう。また、この時期、喉の渇きを癒してくれるのが美味しいビールです。ビール党の方は、アレで水分補給ができる、と思いたいところですが...。アルコールには利尿作用があるため、水分補給にはNGです。特にビールは、多くの水分を体外へ排出してしまう作用があるため、逆に水分不足になってしまうそうです。

最近老眼で近くが見えないとお嘆きのあなた、嘆くことはないですよ、私も随分と前から老眼で近くはメガネをかけないと見えない状態です。先日、顔のひげが見えないので、ちょっと強めの老眼鏡をかけてじっくりと鏡をみたら、なんとびっくり、ヒャーッ！いつこんなに老けたんやーとびっくりしてしまい、実際ショックでした。その時思ったのです。歳をとると近くがみえにくくなるというのは、神様が、年老いた自分の顔を見て気絶しないようにという優しさからお考えくださった現象なのだと悟ったのです。だから老眼になった時は神が自分に素晴らしいプレゼントをお授けくださったとあってありがたくお受けしようではありませんか！？何でも物事は考えようですよ！