



たけおクリニック通信

第51号



院長 竹尾浩紀からご挨拶

9月になりました。院長です。御愛読ありがとうございます。

さて、今回は少し柔らかい話題をそれは「生まれ月でかかりやすい病気がわかる」という、一見占いにも見える研究が発表されています。しかも、この研究を発表したのはアメリカの超名門のコロンビア大学なので驚きました。ですからデータそのものは、きちんとした研究に基づいたもので、これは事実を示している可能性はあります。(尚、医学的には事実と真理は異なります。これも何かの機会にご説明します。)

具体的には 1985年から2013年に診察した170万人の患者さんのデータを基に、誕生月と1688種類の病気との相関関係をコンピューターで検討したところ55種類もの病気が誕生月と関係していたそうです。

1月 高血圧、心筋症 2月 悪性肺腫瘍 3月 心房細動、うっ血性心不全、悪性前立腺腫瘍
4月 狭心症、血管合併症、心筋虚血症 5月 (最も病気になりにくい) なし 6月 心筋梗塞前症候群
後半は来月！推定される原因とともにお示しいたします。

朝晩には気温もかなり下がるようになりました。無理することなくご自愛ください

院長 竹尾

旬の食べ物 Q&A !

秋の気配が近づくこの時期の旬の食材には、さつまいも、レタス、オクラ、さんま・・・があります。

今月はさつまいもについての問題です。

Q. さつまいもに多く、他の芋類にはあまり含まれない栄養素はどれ？

- A. 整腸作用のある食物繊維
- B. 免疫力をアップするビタミンC
- C. ナトリウムの排泄を促すカリウム
- D. 血行をよくするビタミンE



正解：D

さつまいもの主成分はデンプンですが、そのほかにもビタミンやミネラル、食物繊維が豊富。

中でも他の芋類には少ないビタミンEが多いのが特徴です。ビタミンEは抗酸化作用を持ち、血行をよくしたり黄体ホルモンの材料になったり、アンチエイジングにも期待ができる成分。

芋類にはビタミンCも多いため、ビタミンEとCのダブルの抗酸化成分を含むさつまいもは、美容と健康のためにぜひとりたい食材のひとつ。料理やお菓子など、さまざまなレシピを試してみてくださいね。



☆旅行での注意点☆

8月に夏休みをとったかたも多かったと思います。いかがでしたか？

毎月来院してくださっている患者様には、「お休みとれましたか？」と声をかけさせていただいています。中には、海外に行かれている方もいらっしゃいますが、「仕事です」の方も。そのような方には、「9月には連休もあるので、お休みできるといいですね」と、忘れずに一言付け加えさせていただいています。

糖尿病の患者様はご存知とは思いますが、改めてお願いがあります。

インスリンを使用している患者様は、飛行機を使用する移動には注意が必要です。必ず手荷物にしてください。荷物に入ってしまうと、凍ってしまいます。

また、車の中に放置しない、など。

インスリンの取り扱いには、こころ配りをお願いいたします。



最後までお読みいただきありがとうございました。ありがとうございます
これからも発行を頑張りますので、どうぞよろしく
お願い致します。第52号もお楽しみに！



2015年9月発行 第51号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256

