

温篤新聞

通巻165号



『これで痩せる!?抗肥満薬。』

「暑さ寒さも彼岸まで」と申しまして、そろそろ運動するにも良い季節になってきました。今年こそは理想の身体を目指すぞと強い決意をお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、なかなか運動を続けるのも根気のいるもので、なかなか思い通りにいかない方に朗報?な市販薬が先月初めて国内で発売されました。

それは肥満に抗う薬とでも言いましょうか『抗肥満薬』です。正しくはリパーゼ阻害薬と言います。本来食事をした際は体内で脂肪分を細かく分解して吸収されませんが、この薬を服用する事で、本来のリパーゼの働きである脂肪を分解する働きを阻害して、小さくならないようにして吸収されにくくします。

そのため脂肪分が吸収されないのが副作用として、便に脂肪が混じったり漏れたり、身体に必要な脂溶性ビタミンが吸収されずビタミン不足になる可能性があります。また本来肥満に俗さないけど痩せたい人には栄養不足による免疫力低下や骨粗鬆症などの健康被害のリスクも考えられます。

医食同源 白ごま

不飽和脂肪酸を豊富に含有します。体内に取り込まれた過剰な酸素を除いて、老化を防ぐ働きがあります。また、肌を潤す作用に優れ、腸を潤し、便通を良くします。

必須アミノ酸を含むので、滋養強壯の働きもあります。ただし、消化が良くないので、よく噛んで食べるか、すりゴマにする事をお勧めします。



今月のツボ

鳩尾(きゅうび)

文字通り、鳩の尾と言う意味です。鳩尾は、胸骨剣状突起の下にあるツボで、胸骨

剣状突起が鳩の尻尾のような形をしているところからこのツボ名が付きました。

場所は、肋骨が合わさっている中心の胸骨の下に、尖った骨が付いています。これが



剣状突起です。この骨から少し下に取ります。

精神や情緒が不安定になると、動悸や息切れ、手足の冷えやほてり、胃腸の調子が悪い、食欲が無い、不眠症、などの症状が出てきますが、これらに用いられるほか、頭痛、咽喉の症状、心臓病、神経などにも用いられます。

対象者は高血圧や脂質異常症などの健康障害を伴わない肥満の人で、薬剤師が対面で情報提供や指導を行う事が義務付けられている要指導医薬品の扱いです。多くの購入希望者は運動や食事などの生活改善が持続できなくて困っている人でしょうし、民間のドラッグストアの薬剤師が薬剤の販売よりも生活習慣の改善を強く指導できるとは考えにくいので、結局は自己責任での使用になると思います。

食事の量は変えないで体重だけ落とすという魔法の薬のように思えてしまいがちですが、脂肪の吸収を抑える薬なので、元々の脂肪を削ぎ落としてくれるわけでは無いので、糖質の取り過ぎが肥満の原因の人には効果は期待出来ません。

それにこの薬は他社が以前に医療用医薬品として承認を得たのですが、体

重減少効果が小さいため販売が頓挫したという経緯があったので、今回は薬が売れるようには不明ですが、医療用の承認は得ず、審査の厳しくない市販薬としてだけ承認を得た薬です。元々は糖尿病や高血圧などの健康障害のある方々の治療薬として開発された薬だったので、疾患の有無に関わらず効果があるためにダイエット薬として広まった経緯があります。

危険性は大きくはないようですが、世の中の資本主義ビジネスでは、その人が健康的な身体になるとか、身体本来の大切な働きとかよりも、その人が太るか太らないかという目先の事にか気になっていないので、使用を検討されている方は、業者の手の平で転がされないよう、よく考えて使用される事をお勧めします。



二十四節気と七十二候

「くらしのこよみ」より

日本には美しい四季があります。春、夏、秋、冬…折々の豊かな表情は日々の生活に彩りを与えます。日本人は昔から季節感を大切にして暮らしの中に取り入れてきました。

その抛り所となったのが、『二十四節気』です。地球から見た太陽の通り道「黄道」三六〇度を十五度ずつ二十四に区切り、その一つ一つに節気を配して四季の移り変わりを表したものです。一つの節気は十五日程度になります。

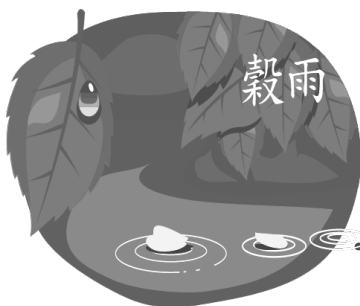
また二十四節気の一つ一つをさらに三区分し、季節の風物を言葉で表現したものが『七十二候』です。こちらはだいたい五日単位で、その季節の特徴的な自然現象を意味する名前が付けられています。

二十四節気

穀雨

(4月20日)

地上の穀物に実りをもたらす雨が降り注ぐ、という意味の時節です。必ずしもこの時期に雨が多い、という事はありませんが、しつとりとした春の雨がやや長引けば、菜種梅雨などと呼ばれることもあります。



『謙虚な心で受け入れる』

私たちは、日常生活の中で困難や悩み事にぶつかった時、また、職場で新しく仕事を始めたり、仕事に行き詰まった時、どのようにしているでしょうか。私たちはややもすると、自分の力量に慢心して、全てのことを自分の狭い知識の範囲内で決断する事が多いものです。

リーダーや指導者の立場にある人はもちろん、自分を伸ばそうと考える人は、常に謙虚な心を持ち、周囲の人々や自分の団体内の人々の意見や批判をよく聞き、公平にその言うところを受け入れることによって、仕事上の行き詰まりを克服する事ができます。

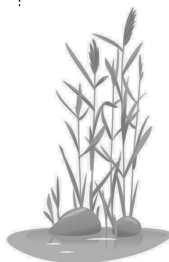
「一日一話」より

七十二候 (4月20日～24日頃)

葭始生(あしはじめてしようず)

山野が植物の緑一色に輝く時期の始まりです。枯れ色とばかり思っていた水辺でも、よく見れば葭の若芽が芽吹いています。葭は、蘆や葦とも書き、また「ヨシ」とも読まれます。

古来、すだれや屋根、紙、楽器などに用いられ、洋の東西を問わず、人々の生活に必需の植物でした。



旬のたべもの

若布(わかめ)

日本人に最も馴染みの深い海藻と言つても良い食材でしょう。

8世紀に制定された「大宝律令」にも、諸国から若布が納められた事が記されており、現代に至るまで、日常的に食されています。

酢の物や味噌汁の具材に向き、乾燥や塩蔵などの加工がなされた若布を使うのが一般的ですが、この時期に出回る生若布は、サツと煮て、ポン酢と共にそのままの味を楽しみたいものです。

また、タケノコと共に
出汁、みりん、酒、醤油で煮た若竹煮は、春の味覚が競演した一品でもあります。



4月

○印はお休みです

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	20	21	22
⑳	24	25	26	27	28	29
㉟						

執筆余話

長く続いたコロナ生活もGW明けに5類へと移行になります。順番が逆のような気もしますが、マスクの着用が先日の3月13日より本人の任意へと変更すると政府よりお達しがありました。

今まで当院へのご利用に際し、お気遣い頂きご協力ありがとうございました。

今後の当院でのマスク着用については、私はコロナ前から治療中マスクをしておりましたので、私がマスクを着用していても、皆様は私に遠慮する事なく、任意でのマスク利用で御来院下さい。

そうは言ってもまだまだ不安に思う方もいらっしゃると思うので、私はいましばらく治療前後もマスクをしてようかとは思っております。そして、受付のビニールシートや消毒液などは情勢をみながら撤去させて頂こうと思っております。

