



# たけおクリニック通信

## 院長 竹尾浩紀からご挨拶



風薫る5月となりました。

半袖で風を感じることも、多くなり始めたのではないのでしょうか？

…となると「二の腕が気になる」という声が上がりがそうです。何より夏に向けて少しダイエットを始める方もおられるかもしれません。そんな方に「低炭水化物ダイエット」をご紹介します。

このダイエットは「ご飯・パン・麺」はやめるが「お肉・お魚」等は変わらず食べるものです。特に糖尿病の患者さんでは、炭水化物＝糖分でもあり、血糖値を強く上昇させることから大変人気のあるダイエット方法です。

このダイエットの特徴は、「簡単に早く痩せられる」です。例えば、ご飯を半分にすること等により簡単確実にカロリーを減らすことができます。きちんとした医学的な研究でもやせるスピードが速いことが示されています。その一方でリバウンドしやすく、お肉等を多く食べることもありコレステロールが高くなることがあります。そして、残念ながら日本人ではその傾向が顕著なようです。

体重を減らすことは大変なことです。ですから、あせらず「ゆっくり（生活）習慣を変えること」を心がけ、新しい自分になることを目標にダイエットされることをお願いしたいと考えています。

みんな分かるかな？

## 医療漢字辞典

### 褥瘡（じょくそう）

難しい漢字、2回目です。

褥瘡って最近ではよく知られるようになりました。

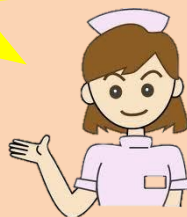
<床ずれ>です。

長い間同じ姿勢をしていたり、負荷がかかっていたりすると、血流が悪くなり赤くなったりして、最後には皮膚が溶けてなくなってしまい骨がむき出しに…。

健康な人でも、同じ姿勢をしていると赤くなったりはします。

清潔に保つこと、しっかりと栄養をとること、局所に圧力がかかりすぎないようにすること、などで予防できます。

毎日の生活の中で、上手に取り入れていきたいですね。



5月5日は「こどもの日」

将来なりたい！！

## 職業ランキング

女の子

- 1位 保育士
- 2位 看護師
- 3位 マンガ家
- 4位 芸能人
- 5位 美容師

男の子

- 1位 野球選手
- 2位 サッカー選手
- 3位 学校の先生
- 4位 医師
- 5位 公務員

男子女子共に、医療関係は人気ですね♪  
ちなみに・・・私の小さい頃の夢は  
1位の保育士さんでした（^^）

## お知らせ

5月から、職員が増えます。まだまだ慣れないことも多く時間もかかると思いますが  
どうぞよろしくお願い致します！

来月号から、順番に<たけおクリニック通信>にも登場する予定です。

ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございます。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。第12号もお楽しみに！

2012年5月発行 第11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  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

