

★**医院ニュース①** 年末年始休暇は12月30日(金)から1月3日(火)までです。

12月29日(木)は12:30まで診療をおこない、午後は休診です。

★**医院ニュース②** 12月1日(木)、12月19日

(月)は、伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース③** 12月9日(金)は来入園児健診のため、午前は12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース④** 12月13日(火)と12月26日(月)は院長の講演会のため、午前は13:00きっかりで診療を終了します。午後は普通にやります。

★**医院ニュース⑤** 以前の予定表では、1月28日(土)は診療日となっていました。循環器examination講習会参加のため、終日休診となります。御迷惑をおかけしますが、宜しくご修正下さい。

【短期連載】ツーちゃんの子育て日記その4

子育て日記23日→ 最後のツッピー3号も子育て23日目には巣立ち、四羽総ての巣立ちが完了しました。しかし早朝4時頃には巣から出て、17時頃には帰ってくるという生活になっています。

日記24日目→ ツーちゃん1号2号(親夫婦)とツッピー1~4号(子供)が電線にとまったり飛んだりしています。ずいぶん長いこと6羽で遊んでいました。時々巣の方にも飛んできていたので、親子に間違いはないと思います。これを最後に親鳥は姿を見せなくなりました。



←日記24日目

夜 昼間は外で遊んでいても、夜になるとこの様に巣に戻って尾をこっちにに向けて寝ています。巣立ち前と頭の向きが逆になっています。逆になった理由は不明です。



日記25日目→ 25日目の夜は4羽すべてが戻りました。しかしこの夜以降は4羽すべてが揃うことは徐々に減り、現在は2羽のみ夜に巣に戻り、朝になると出て行く生活です。あと数日で南への渡りが始まるのだと思います。

無事来春、ここに帰ってきてくれることを祈っています。ツーちゃんの子育て日記は最終回です。

12月		★12/29は午前のみです。				
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

★正月休みは12/30~1/3です。



コーヒー(ブラック)を飲みましょう

コーヒーには様々な健康効果があることがわかっています。その一部を紹介します。http://coffee.ajca.or.jp/webmagazine/healthより引用

心筋梗塞予防効果 米国のフラミンガム研究では「コーヒーは心筋梗塞の予防効果があるという事はすでに証明されています。動物実験では、カフェインだけを摂取したマウスも水を飲んでたマウスも、血栓ができる時間が15分程度だったのに対し、しかし、コーヒーを飲んでたマウスは45~60分と延長しました。コーヒーの血栓予防効果はカフェイン以外のコーヒー成分が関与していることがわかりました。

糖尿病予防効果 オランダの17000人を対象とした研究では、「1日に7杯以上コーヒーを摂取する人では、1日2杯以下の人に比べ2型糖尿病の危険度が2分の1になる」という報告が出されました。またフィンランド国立公衆衛生研究所が行った大規模な調査では、1日3~4杯のコーヒーを飲んだ場合、飲まない人に比べ女性で29%、男性で27%糖尿病にかかる率が減少。1日10杯以上では、女性で79%、男性で55%の減少という結果が出ました。九州大学の4736人の男性を対象に行った調査によれば、2型糖尿病が発症する相対危険度はコーヒーを飲まない人を1とすると、1日に1~2杯飲む人は0.72、3~4杯では0.67、5杯以上飲む人は0.64でした。

がん予防効果 肝癌細胞に様々な薬剤を直接添加した実験では、コーヒーの粉は肝癌細胞の浸潤も増殖も抑えました。高山市民を対象にした調査では、コーヒーを1杯以上飲む人の大腸癌の相対危険度が低いという結果が出ました。男性の場合は緑茶でも同様の結果が出ました[左下グラフ]。

脳卒中予防効果 右下グラフは緑茶とコーヒーを飲んだときの脳出血発症のリスクをグラフ化したものです。コーヒーまたは緑茶を飲めばリスクは下がります。緑茶ならば1日2杯以上、コーヒーならば1日1杯以上飲むことで、脳卒中の発症リスクが格段に下がりました。脳梗塞も同様な結果が得られましたが、とりわけ脳出血には顕著な結果が出ました。

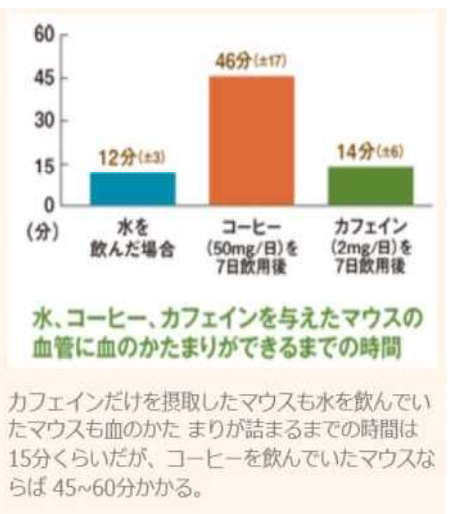


図3 インスタントコーヒー粉末を肝がん細胞(AH109A)に直接添加したときの作用

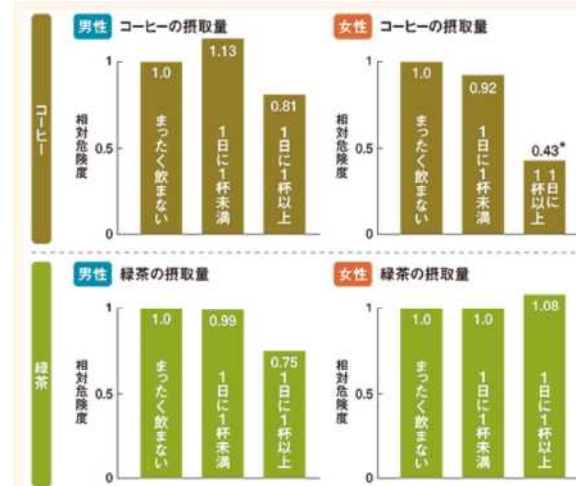
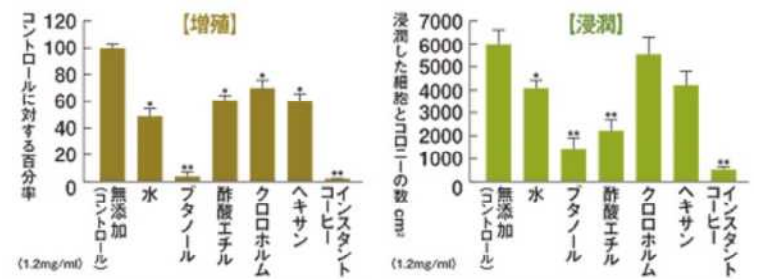


図3 緑茶・コーヒー摂取と脳出血発症リスク

緑茶を日に2杯以上またはコーヒーを日に1杯以上摂取する群では、緑茶もコーヒーも飲まない群に比べると、循環器疾患、脳梗塞、脳出血の発症リスクが優位に低下した。特に、脳出血については、緑茶とコーヒー摂取の交互作用が見られ、より低いリスクとなった(交互作用 P=0.04)。

