

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●処方されたお薬は必ず確認してください

診察後、処方せんを発行しますが、ご自分に必要なお薬があるか窓口で必ず確認してください。また、薬局でお薬を処方された時も必要なお薬があるか確認してください。万が一、漏れが合った場合、当日の処方せんの変更は可能ですが、翌日以降は申し訳ないのですが法規にのっとり、処方せんの再発行が必要となりますので、お薬をもらったら必ず確認して帰途についてください。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

病気にならない食事術 2

●固い食べ物を、よく噛んで食べる

80歳の段階で自分の歯を20本以上残している人が、半数を超えたというニュースがありました。1999年の調査ではわずか15%だったそうですので、啓蒙運動の効果があったのでしょう。

高齢者の健康維持のために自分の歯で噛んで食べるということが推奨されているわけですが、もちろん働き盛りにとっても噛んで食べるは重要です。

噛んで食べるという行為は、単に食べ物を細かく砕いているだけではありません。それによって脳からさまざまな指令が出され、胃やすい臓など消化・吸収に関するすべての臓器が食べ物が来ると準備を進め、一連の作業を見事にこなしてくれます。

噛まないのは、そのウォーミングアップの時間を無視しているに等しいのです。

また、噛んでいるからこそ、脳の満腹中枢から十分食べましたというシグナルも出されるのであり、このシグナルが出遅れれば食べ過ぎてしまいます。

ところが、いまは、あまり噛まないで済む食べ物が喜ばれる風潮にあります。

テレビのグルメ番組では、レポーターがやたらと「やわらかーい」「溶けちゃいそう」を連発しています。それが食べ物に対する褒め言葉だと思っているとしたら、無知もいいところです。

もっと固いものを食べましょう。

昔の人が食べていた、ナッツ類、繊維質の多い野菜、赤身の肉、小魚など、噛む力が必要なものを食べることで、本来あなたの体に備わっている力が目覚めます。

忙しくて食事時間がとれないからとエナジードリンクを食事代わりにとることは、ちっともカッコいいことではありません。それは、すっかり歯がなくなったお年寄りにもできることです。

そういうものに頼るのは、むしろ、生命体として衰退している証拠だと危機感を抱いたほうがいいでしょう。