



# 今津病院だより

2017年12月号 (第141号)

## 理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りをもちます

## 冬は太りやすい？ 痩せやすい？

どの季節においても、マスコミがテレビや出版物でダイエットを煽ります。そんな中、秋から冬にかけては、この時期は太りやすい・痩せやすいなど矛盾とも言える情報を垂れ流されますが、何が正しいのか考察してみたいと思います。

太る・痩せるの原因は、体の仕組み的な原因と、行動的な原因の大きく2つに分類することができます。

体の仕組み的に太る原因は、寒くなると脂肪をつけて体温を保持しようとするのだと言われていいます。これは他の哺乳動物を見ても頷けるものだと思います。痩せる原因は、寒くなると体温を維持しようとして基礎代謝が高くなる（カロリー消費が増える）というものです。つまり、冬は体温維持のために多くのエネルギーを必要とし、そのエネルギーの元で、保温材の役割にもなる脂肪を蓄えようとするということです。

行動的な原因は主に食量で、これは体の仕組み的に脂肪を付けようとする事で食欲が増進してしまうことが行動に現れたものと考えられます。他にも運動量の変化によるものも考えられますが、冬期の活動の増減は生活習慣や趣味などによって個人差が激しいのでここでは言及しません。

極端な話、寒いからと一日中暖房の効いた部屋で必要以上の飲食をすればエネルギー過多→太る、多少の寒さには耐えて体を動かし、飲食を普段通り以下に抑えればエネルギーが不足気味→痩せるということです。結局のところ冬に太りやすいか痩せやすいかは、どの季節でも言える食事量や運動量に大きな要因があり、体の仕組み的な要因は僅かにその後押しをする程度と考えるべきではないでしょうか。多少の脂肪は保温材と考えると、夏にかけて落とせる程度の脂肪を増やすくらいが良いのではと思いますが、度を越えた“太る”“痩せる”は冬に関係なく当人の行動の結果ですね。

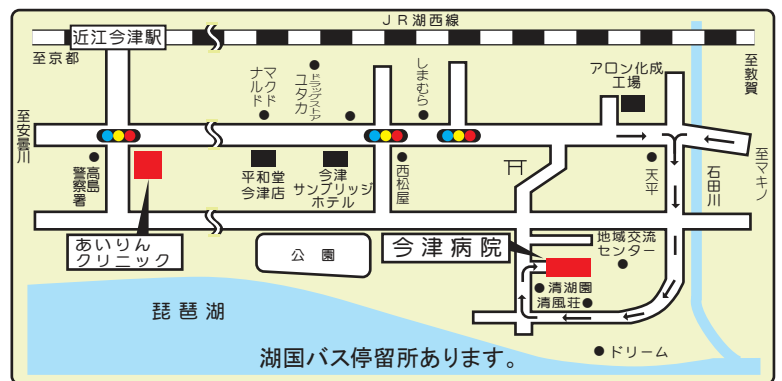
世の中がなんとなく痩せれば健康・太れば不健康という空気になっていますが、痩せなければと極端なダイエットに走ると体力が落ちたり、免疫機能が低下して病気になりやすくなります。体型や体重を標準に近付ける＝健康とは限りませんが、体型や体重が気になる方は日々の記録をして、その変化を見ながら食事量や運動量を少しずつ調整することをおすすめします。

## 季節の豆知識

### ● こたつの光は熱と関係ない

12月に入り、もうすでにこたつやヒーターを付けている方もいらっしゃるのではないでしょうか。こたつの温かみのある光に体だけでなく気分も温かくなってきますね。しかし実は、このこたつの光は発熱するから暖色というわけではないというはご存知でしょうか。そもそも温めるための熱源の大半は赤外線であるのですが、この赤外線というものは人間の眼には見えないため、本来こたつの光は無色なのです。しかし、こたつが出た当初に無色の光で売り出したところ、「本当にこんなので温まるのか、電源が切れているのか切れていないのかが分かりにくい」などでなかなか売れなかったそうです。そこで、暖色の色を塗ったところ、温かみが感じられるなどで大ヒットしたため、それからは暖色が使われるようになったそうです。

## アクセスマップ



## 一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605  
滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL: 0740-22-2238 • FAX: 0740-22-5125  
HP: <http://www.oumiairinen.org>

## ● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 (初診受付11:00まで)	藤野文孝 (腎臓内科)	平井直子 (午後は急患のみ)	佐々木靖之 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本郁男	岸本郁男	瀬本喜啓	岸本郁男	瀬本喜啓	瀬本喜啓 (小児側専門外来) 第2・4 岸本郁男
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木靖之	神経内科 隔週 鵜沼恒夫 12月は12・26		皮膚科 ~14:30 加太美保	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 AM10:00~12:00 15(金)休診

※2 皮膚科 14:30まで 11(月)休診

※3 整形外科 6(水)・8(金)・9(土)休診

## ● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

## ● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 21日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』

22-5126 (地域連携室直通)

## ● 糖尿病及び生活習慣病教室

のご案内

12月6日(水)

13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての知識や治療法に関するの教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は外来看護師、担当医にお尋ねください。

## ● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

## ● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

## ● 平成29年7月開設

通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へお問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です

