

おきむら
興村脳神経外科クリニック通信

こまめに水分補給をして
熱中症に注意しましょう！



＜第20号＞ H26. 8月

(毎月15日発行)

皆様いかがお過ごしですか？

興村脳神経外科クリニック通信第20号をお届けします。

バックナンバーは当院のホームページからも閲覧できますのでご利用ください。

<http://www.okimura-nouge.com/>

Jリーグなどない時代から、私の育った浦和ではサッカーが盛んで、私も某少年チームに所属していました。当時のチーム内のリフティング『記録』を持っており、後に日本代表にもなった選手（今でも時々テレビの解説などをしています）と試合をしたことがあります（当然彼は私のことなど知る由もありませんが）。この話をスタッフにしたところ「先生、ボール蹴れるのですか？」と。私のささやかな自慢は崩れ去り、今のメタボ体型を再反省させられました。

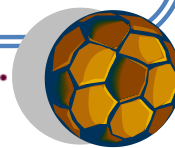
◇健康診断のお知らせ◇

当院では、健康診断を実施しております。予約制となりますので、ご希望の方は受付へお申込みください。

検査項目等詳細は、別紙“健康診断のご案内”をご覧ください。

◇肺炎球菌ワクチン◇

承っております。詳細は受付までお問い合わせ下さい。



◇当院からのお願い◇

◆月初めには、保険証の提示をお願いいたします。70歳以上の高齢受給者証をお持ちの方は、保険証と一緒にご提示ください。

◆お電話にてご予約される際は、まず診察券番号とお名前をお伝えくださいますようお願いいたします。

◆お引越し等で住所・電話番号が変更になった際は、お知らせください。

さて今月の話題は「記録」です。

あくまでも個人的見解ですが、『記録』を残す事は重要です。ここで言う『記録』とは誰かと競うためのものではなく、自分自身を見つめるための『記録』です。特に日々の健康管理においては『血圧の記録』『体重の記録』『食した物の記録』などが重要かと思います。私事で恐縮ですが、高校卒業時の私は痩せ型でした。その後毎年異常に太り続け（原因は色付きのお水の味を覚えた事、忙しさ、ストレスなどを解消するための暴飲、暴食などかと思われます）ついには関取と呼ばれるようになってしまいました。このままではいけないと思いましたが、意志の弱い私に大胆な食事制限など出来るはずもなく、思い立ったのが上記の三つの『記録』を毎日残す事でした。それにより日々、脳の食欲中枢に若干のブレーキがかかり、関取から今のメタボになることができました（標準体重には程遠いのですが）。皆様からの減量に関する質問は時に私を悩ませます。皆様の健康管理にあたり一緒に悩み、共感し、その『記録』カルテに残して行く、そんな雰囲気クリニックを目指していきたいと思っています。

今後とも、クリニックならびにクリニック通信にご指導いただければ幸いです。

興村脳神経外科クリニック