

あき乃だより

第102号

2021年 4月 発行



最初の緊急事態宣言から1年たち、2度目の春がやってきました。まだ油断できませんが、生活習慣を整えて、新たな気持ちで新年度をスタートさせたいですね。今回は体によい油についてご紹介します。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。

病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】 黒澤：4/6 (火) 休診

奥山：4/12 (月) 午後休診(代診：加納)

5/1 (土) 午前休診(岸本の一診となります)

七海：4/23 (金) 午前休診

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間(午前中)に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

新型コロナウイルスワクチン接種

現在、当院で新型コロナウイルスワクチン接種は行っておりません。

原則、住民票所在地の市区町村での接種となります。

ワクチンの情報は、以下でご確認いただけます。

厚生労働省HP、首相官邸HP

コールセンター0120-761-770 (9~21時 土日、祝日可)



意外と知らない まめ知識

【1】いま日本人がとるべきアブラとは？

オリーブオイルや、ごま油、大豆油、なたね油など、私たちの身の回りにあるアブラは、実は大きく4つのグループに分けることができます。そもそもアブラは、さまざまな種類の「脂肪酸」がブレンドされていており、どの種類の脂肪酸が多いかで分けられるのです。



この4つのグループの中で、特に重要なのがオメガ6脂肪酸と、オメガ3脂肪酸です。実は飽和脂肪酸とオメガ9は体で作ることができますが、オメガ6とオメガ3は作ることができません。

食品から摂取する必要があるため「必須脂肪酸」と呼ばれる、大事な栄養素です。



ところが、現在の日本人のアブラの摂取比率を見てみると、オメガ3だけが極端に少ないことがわかります。昔に比べ、魚を食べる量が減ったことが影響していると考えられます。近年、このバランスの悪さが、心筋梗塞などの心疾患のリスクを高めることが分かってきたため、オメガ3を積極的にとることが勧められるのです。

【2】大事なのはバランス！オメガ6とオメガ3の働き

必須脂肪酸のオメガ6とオメガ3は、体内で対抗するように働きます。オメガ6は、血液を凝固させたり、体内の炎症を促進したりする働きがあり、オメガ3は、血液を固まりにくくしたり、炎症を抑えたりする働きがあります。この2つの脂肪酸のバランスが崩れて、一方が過剰になると、血が固まりやすくなって心筋梗塞などのリスクが高まったり、逆にサラサラになりすぎて、出血が止まらなくなったりするという研究があります。

日本脂質栄養学会が推奨している、オメガ6とオメガ3の比率は『2：1』しかし日本人の現状はおよそ5：1という比率で、オメガ6が多くなっているのです。オメガ3は近年、中性脂肪の合成を抑える効果や、代謝を上げる効果も期待できると研究が進んでいます。実際に、48人の被験者に1日小さじ1杯のえごま油を1か月摂取してもらうという実験を行ったところ、33人の体重が減少。また中性脂肪値が基準値より悪かった17人のうち、12人の数値が改善するという結果になりました。

【3】オメガ3アブラの取り入れ方

オメガ3脂肪酸は、寒いところに住む生物が多く持っていることされ、動物系では水中に住む青魚の油、植物系ではえごま油やアマニ油、インカインチオイルなどに多く含まれています。

なかなか普段から青魚を多く食べられないという人たちに、えごま油やアマニ油などを1日小さじ1杯分摂取することをおすすめします。

これらの油は無味無臭のものが多く、ふだんの料理にかけて、違和感なく食べることができます。何にかけるかはあなた次第！ですが、気をつけてほしい点もあります。

注意点1 光と熱に弱い

オメガ3のアブラは、光と熱に弱く酸化しやすいという特徴があります。そのため揚げ物や炒め物など加熱調理には向いていません。

保管は冷蔵庫などの冷暗所で行いましょう。（それぞれの商品に書いてある保管方法を参考にしてください）

空気に触れると酸化してしまうので、開封したら1か月をめやすに早めに使い切ることをおすすめします。

注意点2 分量は小さじ1杯まで（4グラム）

1日による分量は小さじ1杯までにしてください。（※油は水に比べて比重が軽いので、小さじ1杯で4グラムです）なぜなら油は高カロリーで、食べ過ぎてカロリー過多になってしまうえば元も子もないからです。また、実験を監修してくれた医師によると、油は満腹感を持続させる効果があるため、自然と食欲を抑制する効果も期待できます。

※オメガ3アブラを、カップめんなどの容器など発泡ポリスチレン製の容器に入れることは、容器が変質・破損してやけどなどの恐れがあるのでやめてください。

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。

・NHK ガッテン「スプーン1杯でカラダが激変！？食べるアブラの新常識」

(<https://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20181121/index.html>)