

平成吉作事情

Vol.211 平成28年7月号
〒930-0142 富山市吉作355
吉田内科クリニック
院長 吉田 雅一

熱中症

からだの蓄熱を避けるために

- ◎通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

予防のためにこまめに水分を補給する

- ◎室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液[※]などを補給する ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたものを
- 屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。
- 熱中症の症状
 - めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- ★重症になると、
 - ◎返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

新メンバー紹介



橋本 小百合
2月から
来ています。
お気軽にご相談。



内山 千里
5月から
来ています。
お気軽にご相談。



栗原 茜
6月から
来ています。
お気軽にご相談。

休診のお知らせ

お盆休み
8月13日(土)
14日(日)
15日(月)
の3日間です。

吉田内科クリニック あゆみ会 秋の日帰り旅行

9月25日(日)
場所：バーデン明日
お友達も誘って参加して下さい。

第4回 好きな四字熟語リレー

「不撓不屈」(意味) どんな困難に出合っても決して心がくじけない事 (村上 哲)

大人の食育 イカのタウリンについて

あゆみ会 会長 平井俊秀

イカを干したスルメは酒のさかなの定番、おいしいだけでなく、よくかぶことで脳が活発に動いたりします。又唾液がたくさん出て虫歯の予防にったりもします。スルメの表面の白い粉はうまみの元であり、栄養ドリンクのうたい文句でもおなじみのタウリン。アミノ酸の一種で血圧や血中コレステロール値を下げたり、肝機能を向上させたり、あるいは疲労回復に効果があると言われています。これ迄、イカはコレステロール値が高く、高脂血症になりやすいと患者扱いされてきました。しかし近年はタウリンが豊富なことから食べるのを控える必要はないとされています。「ネコはイカを食べると腰を抜かす」と言いますが、それは消化が悪いことから生まれた俗説。そしてネコかぶりしている女性にたいしてはタウリンパワーで腰が抜ける思いをさせてやるという野望を抱くのが大人の×××です。

新鮮なイカをさばくと透明に近いブルーの液体が流れ出ます。血が青いのは、血に含まれるヘモシアニンという色素に鉄ではなく銅が含まれているからで、タコやカニ、多くの昆虫も青い血を持っています。人間などの血が赤いのは赤血球内に、ヘモグロビンという色素があるためです。血液が酸素を運び過程で色素の中に含まれる鉄が酸化して赤い色に見えます。鉄のほうが銅よりも酸素を運び力は強力なので、酸素がたくさん必要な生き物は血が赤くなると言えます。

血も涙もなさそうに見える人も、腹を割った付き合っている、意外に血が通っていくかもしれません。先入観に惑わされず大人の血を熱くたぎらせながら、どんなタイプも巧みにさばいて見せられますか？皆様もどうでしょうかね～？

◆特定健診を受けましょう◆

Q. 具体的にどんな異常や病気の疑いがわかるの？

A.	特定健康診査の検査項目	検査でわかること	
理学的検査	視診・打聴診・触診など	心雑音・呼吸雑音など	
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI	身長と体重のバランス	
血圧測定	血圧	高血圧の判定	
尿検査	糖・たんぱく	糖尿病・腎臓の障害など	
血液検査	脂質	中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール	動脈硬化の危険性
	肝機能検査	GOT・GPT・γ-GTP	脂肪肝・急性肝炎・慢性肝炎・アルコール性肝炎など
	血糖	空腹時血糖・ヘモグロビンA1cなど	糖尿病の疑い
	クレアチニン		腎臓の障害
尿酸		痛風など	

平成28年度

◇がん検診(胃、肺、大腸、前立腺など)

◇節目検診(肝炎ウイルス、骨粗しょう症など)

期間は12月28日までですが、早めに受診をしましょう。予約受け付け中!!

おたっしゅやけ

～健康の決め手～「自律神経のバランス」

管理栄養士 大畑 洋子

◎自律神経が乱れると…?

自律神経が乱れた時に、もっとも大きく影響を受けるのが、「血流・腸・免疫力」です。放っておくと、疲れ、めまい、だるさなどの不定愁訴が生じたり、血管が原因の不調、便秘や下痢など、体に様々な症状や病気が現れます。

◎自律神経のバランスを整えるには

様々なストレスを抱え、現代はどうしても交感神経が活発になって上がり、副交感神経が下がりがちです。このアンバランスを正すには、副交感神経の働きを高めなくてはなりません。そのために重要なのは、毎日の生活習慣である「睡眠、運動、食事」。この3つが乱れると、自律神経のバランスも乱れます。

★睡眠 …睡眠不足になると副交感神経がダウン

もともと自律神経のバランスがいい人でも、睡眠不足になると自律神経のバランスを崩し、体の機能を低下させてしまいます。睡眠不足は自律神経にとって大敵です。

★運動 …副交感神経を高めるゆったりとした運動を

自律神経のバランスを整えるには、ゆったりとした運動がおススメです。ジョギングよりもウォーキングがいいでしょう。ストレッチも効果的です。

★食事 …ゆっくりよく噛んで、腸と自律神経を整える

栄養バランスを崩すと腸内環境が悪くなり、自律神経が乱れてしまいます。「腸が喜ぶ」食事をするのが自律神経を整える大きなカギです。食物繊維や抗酸化作用の強いフィトケミカルを豊富に含む野菜がおススメ。食べ方としては、ストレスを感じずに楽しく、ゆっくりよく噛んで食べる。また、夕食は就寝の2～3時間前に終えて、腸がしっかり食べ物を吸収してから眠ることも副交感神経を活発化させる秘訣です。

レシピ

◆きゅうりとトマトの酢の物

材料 <2人分>

- ・きゅうり …………… 1本
- ・塩 …………… 少々
- ・トマト …………… 1/2個
- ・酢 …………… 小さじ2
- ・醤油 …………… 小さじ1

作り方

- ①きゅうりを小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水けを絞る
- ②トマトは角切り(またはいちょう切り)
- ③酢と醤油を合わせ、①②を和える

*トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用が強く、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれています。

“あゆみ会” 会員様のご紹介



田畑 千恵さん

○カラオケがお好きで、とてもお上手です。
○いつも笑顔で、手を振ってくださいませ。
○「週3で来てますが、毎回、次の日が待ちどおしいんですよ。」と喜んでくださり、ご家族で行事に参加していただいた事もあります。

Q. 虫のつく漢字

いくつ、読めますか？

- 1、2、3、4、5、6、
蛻 蛹 蝗 蜻 蟋 蟻
蛉 蟀 螂

ヒント

- さなぎ めげがら とんぼ いなご かまきり こおろぎ

サービスあゆみ・梨の花だよ

4月15日(金) 各願寺へ



4月27日(水) 4月の誕生会



5月20日(金) 長慶寺へ



4月20日(水) 法話会



第13回吉田内科クリニック杯ゲートボール大会

平成28年5月17日(火)、小雨もあり、1時間遅れて花木体育センター多目的広場にて 12チーム参加により、4角リンク戦で開催されました。優勝 八幡チーム、次勝 八ヶ山チーム、参勝 中老田Bチーム 我、吉田内科クリニックチームは、11位でした。



吉田杯ゲートボール大会に初参加して 船見 洋

今回吉田先生から、背中を押され参加する事になりました。我吉田チームは4戦3敗1引き分けて、12チーム中11位でした。

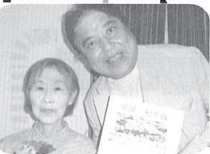
こんな奥が深く、頭脳とチームワークとコンビネーションのゲームとは思っていませんでした。6人の即席チームとはいえ、チームワークにおいては参加チームで一番だったと自負しております。家に戻ってからも、久しぶりの仲間意識で学生時代を思い出し、感動の涙がとまりませんでした。おもわずクリニックに電話して『本当に楽しい一日でした。』と報告するほどでした。

この年になってゲートボール大会に参加した事をきっかけに、自身の一生を振り返り、今の私はなんと自分勝手に生きてきた事を、先生から教えられた気がしています。とにかく次回は是非でも、1勝くらいしたいものです。『来年こそ 頑張ろう!!』

5月25日(水) 5月の誕生会



5月29日(日) いそいの村へ



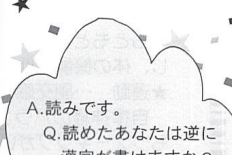
6月15日(水) 運動会



6月1日(水) 新湊ドライブ



6月8日(水) 法話会



A. 読みです。
Q. 読めたあなたは逆に漢字が書けますか？

- 1、ぬげがら 2、さなぎ 3、いなご 4、とんぼ 5、こおろぎ 6、かまきり