

# 平成吉作事情

Vol. 198 平成26年5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

## 特定健康診査・がん検診を受けましょう

◆各種健診（検診）を受けるには受診券が必要です◆  
特定健康診査・後期高齢者の健康診査  
自分の受診する健診内容を確認して、年に1度、必ず健康診査を受けましょう。

健診（検診）期間  
5月15日（木）  
～12月26日（金）

## 「糖尿病と上手につきあっていくためのポイント」

### 自分のHbA1cを知っていますか？

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は過去1～2カ月間のあなたの糖尿病の状態を表す重要な数値です。糖尿病学会では、血糖コントロールの目標を右図のとおりにしています。  
ひとり1人の血糖コントロール目標値は、年齢や糖尿病になってからの期間、糖尿病以外の病気の有無等で違ってきます。自分の目標値を主治医の先生に確認しましょう

### ■血糖コントロール目標

目標	コントロール目標値		
	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

（出典：2013年5月16日付け 日本糖尿病学会プレスリリース）

## こんな症状ありませんか？ もしかしたらうつ病かもしれませぬ。

### 「こころ」の症状

- 最近、毎日のように、ほとんど1日中憂うつな気分が続いている（ここ2週間以上）
- これまでは楽しかったことが楽しめなくなり、興味が持てない（ここ2週間以上）
- 自分は価値がない人間だと思う、自分が悪い・自分の責任だと罪の意識を感じる
- 仕事・家事・勉強などに集中できない、あるいは決断や判断が難しいと感じる
- この世から消えてしまいたい…死ねばよかったと考えてしまう

### 「からだ」の症状

- 食欲が落ちたり体重が減った（あるいは、食欲が増したり体重が増えた）
- 夜寝つけない、夜中に目が覚める、朝早く目が覚める、寝過ぎてしまう
- 普段に比べて話し方や動作が遅い、またはイライラして落ち着かない
- 最近、疲れやすくなり、気力がわいてこない

うつ病になると、「こころ」と「からだ」の両方に不調があらわれて元気がなくなったり、思うように動けなくなることがあります。

## 健康一口メモ

### 脈がまったく乱れている病気・心房細動のお話

心臓は規則正しく打っています。大体1分間に60から90くらいの人が多いでしょう。規則正しく打っているようでも、厳密に規則正しいかというと、百分の何秒くらいの誤差はあるのです。たとえば、息を吸うと少し早く、息を吐くと少し遅くなるのが正常です。そうしたものを不整脈とはいいません。  
脈の乱れ方にも、二つの拍動に一つの脱落とか、2個ずつ拍動が並んで打つとか、時々ポツンと脈が抜けるとか、心電図を撮ってよくみると、乱れの中にも規則性を見いだすことができるものが多いのです。  
ところが、この心房細動では全く乱れていて規則性がありません。心臓を規則正しく打たせる歩調とり（これをペースメーカーといいます）からの命令が、心房を通過して心臓の筋肉に行く途中でバラバラになってしまい、全くの不整脈になるのです。それまで心臓病などなく、全く健康であった人にも起こります。  
この心房細動は元気なお年寄りにも意外に多いのです。でもこれだけでは死んだりしません。ただ動悸がして、気分が遠くなったりすることはあります。  
この心房細動のもっとも好ましくないのは、脳の血管に動脈硬化がなくとも脳梗塞を起こすことが多いことです。脳塞栓症といい半身不随を急に起こします。脈を整える薬、脈を遅くする薬の他に、血の固まりができないようにするお薬をさしあげます。血の固まりが脳に飛び、脳梗塞を起こさないように予防するのです。

## アトリエ紹介



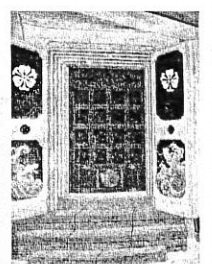
海老江美喜子様



飛騨上流



立山弥陀ヶ原



岩瀬 森家



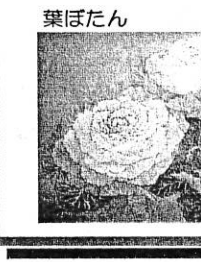
朝顔



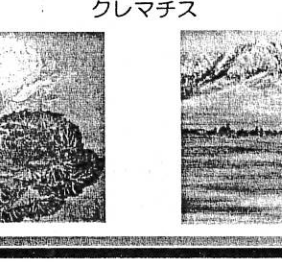
クレマチス



飛騨



葉ぼたん



## 吉田内科クリニック あゆみ会 新緑狩り 日帰り温泉旅行

『川面に映る季節の彩りを眺めながら、いつもよりゆっくりと時と戯れませんか？』

☆日 時：5月25日（日）9:00出発  
16:30頃到着予定

☆場 所：いこいの村 磯波風 ☎(076)469-5770

☆参加費：6,000円

◎お友達も誘って参加して下さい。

☆ご希望の方は、参加費を添えて受付まで申し込み願います。

# デイサービスあゆみ・梨の花だより

3月20日(木)  
3月の誕生会



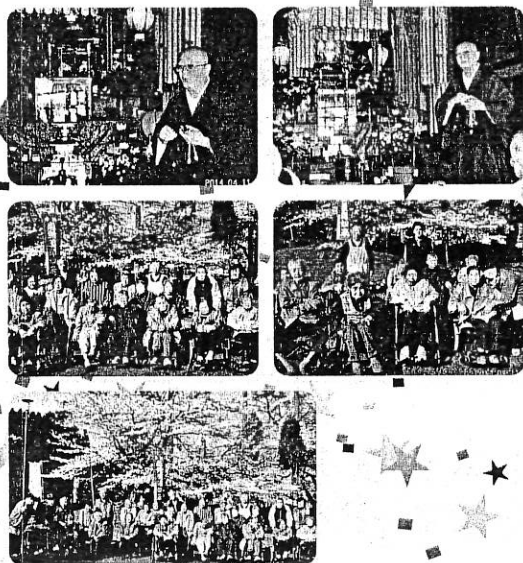
3月26日(水)  
運動会



4月9日(水)  
4月の誕生会



4月11日(金)  
各願寺参り



4月16日(水)  
法話会



## おたっしやけ

## 野菜のおいしい見分け方

【キャベツ】 ●なるべく重いもの

- ・軸の直径が500円硬貨大程度が良品の証。それ以上のものは育ち過ぎのため葉がかたい。
- ・カットしたものを購入する場合は、身がよく締まっっていて、芯の高さが2/3以下のもの。
- ・葉の巻きがびっしりと締まっっていて、均等に膨らんでいるものが良い。

【アスパラガス】 ●穂先が締まっているもの

- ・まっすぐに伸びているもの。穂先が曲がったものは、茎が筋っぽく、甘みが薄れています。
- ・色が鮮やかな黄緑色のものがやわらかく美味しい。色が薄く、スポンジ状のものは食感が悪い。
- ・切り口を見て、みずみずしいものを選びます。

【竹の子】 ●皮の泥が乾いてないもの

- ・先端が黄色から薄緑色。竹の子は光にあたると緑色に変化します。
- ・同じ大きさなら、重いものの方が水分がたっぷりで潤いがあります。
- ・切り口が白くみずみずしいものが新鮮。

【トマト】 ●皮にハリとつやがあるもの

- ・お尻からヘタへ向けて放射線状に伸びる線が、均等で、星型を描いているものが良品です。
- ・同じ大きさのものならずっしりと重く、ヘタが緑でぴんと張っているものを選びます。

【きゅうり】 ●太さが均一のもの

多少の曲がりや鮮度や味にさほど関係ありません。

- ・表面のイボが触ると痛いぐらいのもの（品種によってはイボがないものもあります）
- ・両端で鮮度を確認します。時間がたつと、両端から水分が抜け、やわらかくなります。

【椎茸】 ●表面に湿り気がないもの

- ・カサの裏のヒダがしっかりと張っっていて、白くきれいなもの。
- ・カサが肉厚で、内側に巻き込んでいるもの。

## レシピ

### ☆アスパラガスのおがが和え☆

材料 <2人分>

- アスパラ ..... 4本
- 醤油 ..... 小さじ1
- かつお節 ..... 少々



作り方

- ① アスパラは色よく茹でる。  
(網焼きするか、少量の油でフライパン焼きにしてもよい)
- ② 食べやすい長さに切り、醤油(だし汁少量で割ってもよい)で和え、かつお節をふる。

管理栄養士 大畑 洋子

## 新人紹介



寺澤 桃子

4月1日から入りました。笑顔で一生懸命がんばります！よろしくお願ひします。



澤井 ひかり

精一杯頑張るのでこれから宜しくお願いします!!

## ことわざコーナー

あお な に しお  
【青菜に塩】

青菜に塩をふりかけると、しおれてしまうように、すっかり元気をなくしてしよげかえること。

