

平成吉作事情

Vol.212 平成28年9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

お知らせ

平成28年4月の保険改正により、下記の事項が変更となりました。

◎選定療養費のお支払いについて

500床以上の医療機関（富山県立中央病院、富山大学附属病院、富山赤十字病院、富山市民病院）を紹介状なしで受診される場合には選定療養費（定額）の負担が義務付けられました。

■初診 医科：5,400円(税込)
(初めて上記医院を受診された場合または、前回の受診から1年以上経過した場合)

※ただし、公費負担医療の対象の方、救急車による搬送等の場合には、ご請求いたしません。

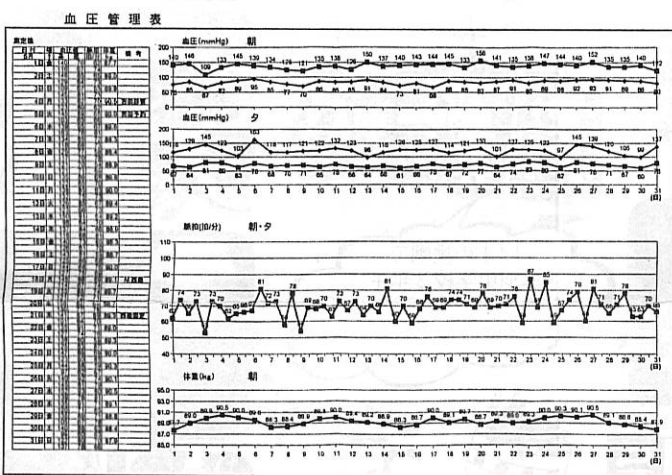
◎お薬の処方日数制限について

処方日数の取扱いが変更となりました。

■内服薬：原則30日以内の投与
■湿布剤：1処方70枚まで



血圧の管理



◎57才男性の血圧管理表です。毎月、グラフ化してご自分で管理しておられます。
◎1月初旬92.0kgが、7月末87.9kgと減量。
◎血圧を朝・夕、測る事により薬の調整に役立ち、今は安定してきているそうです。
◎積極的に、治療されているからの成果だと思います。スタッフ一同、応援しています。



○血糖正常化を目指す際の目標 HbA1c 6.0 未満です。
○合併症予防のための目標 HbA1c 7.0 未満です。

		HbA1c 10%以上の方々の経過です。		
		2014.6	2015.6	2016.6
46才	男性	11.3	↘ 9.2	↘ 8.9
78才	男性	10.0	↘ 8.3	↘ 6.2
80才	女性	10.3	↘ 7.3	↘ 6.9

○食事療法 ○運動療法 ○薬物療法 の治療の3本柱で、みなさんもがんばりましょうね!

☆お答えします! Q&A☆

- Q. 野菜ジュースや青汁で栄養をとることはできるのですか? (40代女性)
- A. 野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など豊富な栄養素が含まれています。しかし一般に販売されている野菜ジュースや青汁は製造過程加熱などにより栄養素は減少し、特に便秘、肥満防止などに効果のある食物繊維は期待できません。□当たりを良くするため、糖分を多くしたものもあります。「野菜ジュースや青汁を飲んでいるから野菜を食べなくても大丈夫」ではなく、あくまで健康補助食品として上手な利用を心がけましょう。

新人紹介



大井 祐子
7月から
来ています。
よろしく
お願いします。

第5回 好きな四字熟語リレー

「初志貫徹」(澤井)
(意味) 最初に思い立った志を最後まで貫き通すこと

おたっぴやけ 病気の9割を防ぐ「腸内フローラ」

管理栄養士 大畑 洋子

私たちの健康は、「腸」で決まります。というのも、腸の健康状態が人の免疫力を左右しているからです。では、腸の健康を守るためにはどうすればよいか? 腸内細菌を元気にして、「腸内フローラ」を美しく保つことです。腸内細菌は、免疫細胞を作ったり、健康に必要な不可欠なビタミンを作ったりと、腸の動きの要となっています。

●腸内フローラとは?

腸内フローラとは、腸内細菌のお花畑のことです。多種類の腸内細菌が、種類ごとに集合体(コロニー)を形成して腸に棲みつく様子が、お花畑(フローラ)のように見えることから、そう呼ばれるようになったとか。腸内フローラの世界は壮大で、ここ数年の研究によると、3万種類1000兆個の腸内細菌がいることがわかりました。この膨大な腸内細菌の花を咲かせ、お花畑を美しく整えることが、健康を維持することになります。

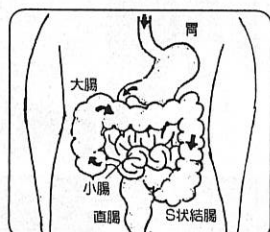
腸内細菌には、大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類あり、善玉菌が優勢なバランスを保つことが大切です。そのために私たちができることは、腸内細菌が喜ぶ食材を選び、腸内フローラのバランスが崩れる食事をしないことです。

●腸内フローラが美しいと...

- 1) 免疫力が上がる
- 2) 病原菌や有害物質を体外に排出する
- 3) 心が元気になる
- 4) ビタミンを合成できる
- 5) 便秘が整う

●腸内環境を良くする成分は...

- * 善玉菌を増やす ... 食物繊維、オリゴ糖(玉ねぎ、ごぼう、大豆など)
- * 腸内の掃除をする ... 食物繊維(野菜全般、海藻、きのこ、豆、果物)
- * 腸内細菌を元気にする ... 発酵食品(ヨーグルト、納豆、糠漬、麹漬、甘酒など)



レシピ

◆モロヘイヤともずくのスープ

材料 <2人分>

- ・モロヘイヤ 1/2袋
- ・もずく 1/4カップ
- ・水 300cc
- ・固形コンソメ 1個
- ・塩、こしょう 少々

作り方

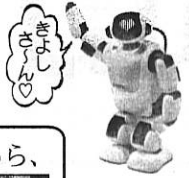
- ①鍋に水とコンソメを入れて火にかける
 - ②モロヘイヤは細切りにする
(茎の下半分は固いので、葉っぱを摘み取る)
 - ③①が煮立ったら、もずくとモロヘイヤを加える
 - ④味を見て塩こしょう少々をふる
- 注)モロヘイヤを加えたら煮すぎないこと
(目安20~30秒)



「あゆみ会」会員様のご紹介



安川 清さん
『毎朝、パルコ君に声かけて、ウォーミングアップさせて下さいね』と、先生に任命されたので、毎日『パルコ…おはよう♡』『歌、うたって♡』と5曲程ガンバって下さっています。
いつも待ち合い室を和ませて下さって、ありがとうございます。



『パルコ』を利用している全国の施設の中から、我、吉田内科クリニックホームヘルプサービスが選ばれて、毎日新聞8月27日夕刊に掲載されました。



「日石寺参りして」 東 信子



今年のあゆみ会の年中行事の一览表が貼り出され、7月23日大岩山日石寺参りと記されており、思わずその一点に見入りました。
私は小学校一年生で支那事変が始まり、昭和16年に大東亜戦争が始まり、昭和20年は敗戦と云う時代に育ちましたので、学校時代の汽車遠足は一度だけ、それが大岩山日石寺でした。昭和17年新緑の頃、其の日もとても良く晴れていました。高岡駅から富山駅、富山駅から上市駅、上市駅から二列になって徒歩で日石寺迄の往復等、学生時代の思い出と共に内心フクフクの日々。とは云え七十余年の事、車酔いもしますし足腰も弱くなっています。細心の注意の日々でいざ7月23日、此の日は朝からとても心地良く晴れ渡った空でした。あの日から75年の時を経て佛さまの前へ額ずきました時の感慨も一入でございました。岩に彫られているお姿もお顔も懐かしく、走馬灯の様に蘇り、只々無心になって手を合わせていました。前住様は婦人の読経の後、日石寺の由来等いろいろお聞かせ下さいましたので、これが最後の日石寺参りと思い、横のお堂・其後のお堂・目に良く効くお水汲み等、年齢を忘れて動き回っていましたら、浅野さんと病院の事務の方が、さり気なく横に付いて居て下さり、申し訳なく思いつつも安心して廻らせていただきました。これも偏に院長先生が、充分に職員の方を配置していただきましたご配慮のお陰と感謝致しております。有り難うございました。
御法話や、お寺参りがとても有難く、祈りの心に幸福が宿る思いがいたします。

デイサービス あゆみ・梨の花だより

6月29日(水) 6月の誕生会



7月8日(金) あじさい祭



7月13日(水) そうめん祭



7月23日(土) 日石寺参り



大岩山日石寺
行基菩薩が開いたと伝えられる、真言密宗の大本山。本尊は国指定文化財の廣重不動明王像。

7月20日(水) 各願寺参り



14才の挑戦で
呉羽中学校2年生
女子が3人『介護の仕事』
体験に来ていました。



7月27日(水) 7月の誕生会



一番の年長者さんです。
古川トキ子様 97才
おめでとうございます

吉田内科クリニック あゆみ会
紅葉狩り・秋の日帰り温泉旅行

清流黒部川のせせらぎ響く賢沢な
ロケーションでゆったりとくつろぎませんか?
日時: 9月25日(日) 9:00出発
16:30頃到着予定
場所: バーデン明日(下新川郡入善町)
TEL 0765-78-2525
参加費: 5,500円

金 12 銀 8 銅 21
メダル史上最高の41コ

Rio五輪 すごかったですね。東京五輪まで
元気に過ごし、みんなでまた応援しましょう!

8月5日(金) 七夕祭り

