

あき乃だより

第94号

2020年 8月 発行



今年の梅雨は例年に比べると長く、雨とじめじめとした暑さで外出しにくい日が続きましたが、8月になると今度は夏の暑さで外出しにくいですね。さらに新型コロナウイルスの影響による自粛もあり、自宅にいる時間が長く、身体がなまってきている頃だと思います。今回はそんな運動不足を解消する簡単な運動法のご紹介と、ご自宅でする夏野菜を使ったレシピをご紹介します。

<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 加納	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	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。

夏休みのお知らせ

8/10（月）～8/15（土）まで休診。
8/16より通常通りの診察時間となります。

【お知らせ】

金曜2診担当医の岡田が8月末で退職となります。
9月より水曜終日、金曜午前の2診担当医が七海になります。

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>

新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ・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。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592に
お電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方で診察希望の方は、**必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください。**予約外は受付不可です。（042-580-1255）

【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。】

市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。
有効期限も延びておりますのでご確認ください。

冬期はインフルエンザや新型コロナウイルス流行の影響で健康診断の予約をお受けできなくなる可能性がございます。
8月中にご予約されることをお勧め致します。

予約制となっております。お早めにご予約ください。





意外と知らない まめ知識

今月の前半は運動の話です。今年はステイホーム→梅雨→夏の暑さ、でどちらかというと運動不足の方が多いかと思います。

さて、血圧にも高脂血症にも糖尿病にも骨粗しょう症にもストレスにも効く！こんな薬があったら飲んでみたくなる人が多いでしょう。価格が高くても売れそうです。でも残念ながらそんなすごい薬は存在しません。

しかし、運動はすべてに効果があるかもしれませんよ。ちょっとやってみませんか？しかも無料でできることもいっぱい。

（糖尿病の薬を使っている方は低血糖の可能性があるので主治医に確認をお願いします。網膜症、腎症、心疾患、心不全などある方もご相談を。）

運動の主な効果

血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、動脈硬化の改善
筋力アップ、骨密度改善、転倒リスク低下、日常生活動作の維持
ストレス、睡眠障害の改善
乳がん結腸癌などのリスク低下



運動は有酸素運動（歩く、走る、体操、自転車、水泳、水中歩行など）とレジスタンス運動（ほぼ筋トレと思ってもらっていいです）などがあります。バランスよくやるのが理想的ですが、いまは外に出るのもプールに行くのもなかなか難しいので「まず今よりちょっとでも動く」を心がけてみましょう。いきなり無理するとどこかを痛めたり熱中症になるので少しずつで大丈夫です。地味だけれどいいことがあるはずですよ。

まずは毎日の生活にプラス10分！（厚生労働省アクティブガイド2013より）

例）下記全部無料でできます。ご自分にあわせてできるものだけどうぞ。

※自転車や徒歩で移動する。

※エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。

※掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ、ラジオ体操。

※テレビを見ながら、ロコトレやストレッチ。

※仕事の休憩時間に散歩する。

※いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。

筆者：医師 七海

糖尿病（予備群）の方に配慮した食物繊維が豊富な一品です。

高野豆腐と夏野菜のミルクグラタン（+ 全粒粉のパン）						
材料	分量（一人分） （g）		kcal	糖質（g）	食物繊維（g）	塩分（g）
高野豆腐	1枚	16	85	0.6	0.3	0.1
牛乳	100ml	103	69	4.9		0.1
ベーコン	1枚	17	69			0.3
しめじ	1/2カップ	50	9	0.6	1.9	
なす	1本	100	22	2.9	2.2	
ミニトマト	4個	40	11	2.3	0.6	
オリーブ油	小さじ1	6	55			
塩・こしょう	少々	0.2				0.2
とろけるチーズ	1枚	18	60	0.3		0.2
全粒粉のパン	1枚	60	154	28	3	0.6
合計		410	534	36.7	8	1.5

【作り方】

- ① 耐熱皿に高野豆腐と牛乳を入れ、5分程度置いて染み込ませる。
- ② ベーコンを1cmに切り、なすは縦半分に切って厚さ5mmに切り、しめじは2cmに切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒め、塩・こしょうで味付けする。
- ④ ①の高野豆腐を6等分に切って耐熱皿に戻す。このとき牛乳をしぼらないこと。
- ⑤ ④に③のをのせ、とろけるチーズのをのせ、お好みのサイズに切ったミニトマトのをのせる。
- ⑥ ⑤の耐熱皿をオーブントースターに入れ、約6分、チーズが溶けるまでこんがりと焼く。

※主食として全粒粉のパンを食べて食物繊維の摂取量をアップ！



献立紹介：管理栄養士 中谷