

# あき乃だより

第140号 2024年 7月 発行



じめじめとした暑さが続き、夜、寝苦しく寝不足になったり、食欲が低下したりと体調を崩しやすい季節となりました。水分は意識してとるようにし、熱帯夜はエアコンをつけて寝るなどの対策をしっかりと、脱水や熱中症にならないよう気をつけてお過ごしください。

さて今回は、6月に開催された糖尿病教室の様子と、夏バテについてのもめ知識をお伝えいたします。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、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 (年中無休24時間)

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	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海	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)

## 【重要なお知らせ】

6月の診療報酬改定に伴い、多くの患者様を対象とした、診察に必要な書類作成、及び患者様のご署名が必要となり診察にお時間がかかると予想されます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い申し上げます。

## 【休診のお知らせ】

奥山：7/20休診。岸本の1診のみとなります。

加納：7/14・7/28休診。7/7(日)に診察あり。

※7/14・7/28の両日は黒澤が担当いたします。

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>

## 風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院お願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別棟にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別棟の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

## マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

## 市の特定健診をおこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン、肺炎球菌ワクチン行っております

ご年齢により、市の助成が受けられる場合がございます。

詳細はお住まいの市、または当院の受付スタッフにお尋ねください。

自費のワクチンもご用意しております。ご予約をお願いいたします。

## 6月15日に第一回 糖尿病教室を開催いたしました。

院長の奥山より、糖尿病とはどんな病気なのか、糖尿病の合併症とはどんなものがあるのかのご説明し、管理栄養士より、お食事で気をつけることはどんなことなのかのお話をいたしました。患者様に参加していただく〇×クイズや、椅子に座ったままできる簡単な運動の実践などもしていただき、最後に質疑応答の時間を設け、個々の疑問にお答えすることができました。短い時間ではありましたが、勉強になったとお声をいただき、スタッフ一同大変嬉しく思っております。第二回は9月28日開催予定です。参加ご希望の方はお声掛けください。





## 意外と知らない まめ知識

### 【夏バテ予防に効果的な食事】

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいたり体力を消耗したりして、栄養不足に陥りがちです。すると、疲れやだるさなど、夏バテの症状が現れやすくなります。食欲がなくなりがちな夏こそ、できるだけ栄養バランスのよい食事をおいしく食べるようにすることが大切です。特に不足しがちなビタミンB1、ビタミンC、良質たんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしましょう。



#### ◆ビタミンB1

ビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができず、汗とともに排出されやすいため、発汗量の多い時期はどうしても不足しがちになります。そのうえ、麺類などで簡単に食事をすませたり、冷たい飲み物を飲み過ぎて食事をおろそかにするなどの食生活を送っていると、ビタミンB1がさらに不足してしまいます。ビタミンB1を多く含む食材は、豚肉（特にヒレ肉やもも肉）、卵、玄米、アボカドなどです。



#### ◆ビタミンC

ビタミンCは、ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。暑さや疲労を感じると、副腎からストレスを軽減するためのホルモンが多く分泌されますが、この時にビタミンCが大量に消費されるので、ストレスが多いとビタミンCが不足してしまうのです。ビタミンCは体内で合成できないので、毎日の食事からしっかりとることが大切です。ビタミンCは、ブロッコリー、じゃがいも、カラーピーマン、キウイなど、野菜と果物に多く含まれています。



#### ◆良質たんぱく質

良質たんぱく質とは、必須アミノ酸をバランスよく含んでいるたんぱく質のことです。体の中で効率よく利用され、体を作る材料となります。暑さで食欲がなくなると、食事量の低下に比例して、良質たんぱく質の摂取量も不足してしまうため、意識してとっていきましょう。良質たんぱく質は、肉類、魚介類、大豆製品、卵などに多く含まれています。



### 【レシピコーナー】 トマトと卵の中華炒め

簡単にさっと作れて、ビタミンC(トマト)、タンパク質、ビタミンB1(卵)をおいしくいただけます。

#### <材料(2人分)>

- トマト…大玉1個(約200g)
- 卵…3個
- 塩・こしょう…各少々
- サラダ油…大さじ1(1/2+1/2)
- 顆粒鶏がらスープの素…小さじ1/2
- ごま油…大さじ1/2



#### <作り方>

1. トマトはヘタを取り除き、皮つきのまま8等分のくし切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、ごま油と顆粒鶏がらスープを加え、菜箸で白身を切るようによく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2を強火で熱し、トマトを並べ入れる。へらを使って返しながらか、トマトから出た水分が飛ぶまで1~2分程さっと焼き、塩・こしょうをふる。
4. トマトを取り出し、卵液に加える。炒める前にトマトと卵液を合わせることで、一体感が出る。
5. フライパンの汚れを拭きとってから、サラダ油大さじ1/2を入れて強火にかけ、十分に熱してから卵液を流し入れる。
6. 卵液の「ふち」がかたまり始めたら、へらで中心に向かって卵を寄せせる。
7. ゆるい半熟状態になったら火を止める。

※お好みでアリシン豊富なニンニクかニラを3で加えると、よりおいしくビタミンB1の吸収がよくなります。

※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 きょうの健康「高夏の体調トラブル 一挙解決!「のりきれ!夏の食事術」

・ニチレイほほえみごはん【トマトと卵の中華炒め】