

対策レシピ ～高血圧症～

♡アジの南蛮漬け♡

166kcal(1人前) 塩分：0.6g

<材料> 2人分

アジ 200g(小麦粉少々)

長ネギ (A) 1/2本

酢・水 各50ml

だしつゆ(50%減塩タイプ・3倍希釈) 大さじ2 1/2

赤唐辛子の小口切り 少々

おいしく食べれる体に良いレシピ
ぜひ、作ってみてください。



- ① 平らな容器に(A)を合わせておく
- ② アジはエラと内臓を除き、小麦粉をまぶして揚げ、熱いうちに①に漬け込む
- ③ 長ネギはぶつ切りにし、フライパンで転がしながら焼き、①に漬け込む
- ④ 漬け込んだものをお皿に盛り付け、赤唐辛子を散りばめたら出来上がり！

スタッフのひとりごと

釣りが好きの患者さんから釣りの情報を教えていただき、休日には家族で楽しんでいます。なかなか上達しない私ですが、挑戦する楽しさを子供に伝えていきたいと思っています。次は、イカ釣りにチャレンジです!!



院長からのひとこと

はーと♡通信も内容がかなり充実してきました！スタッフが頑張って作成してくれています。患者さんにも少しずつ参加して頂いています。今後は益々楽しみです。

今年は特に気候の変動が大きく、カゼを引く方が増えています。食事に気を付け、規則正しい生活を送ることにより、免疫力を高めて乗り切りましょう！



<11月の休診日>

日曜日、14日(第2木曜日)、4日(振替休日)
23日(勤労感謝の日)

<健康教室 第10回記念講演>

日時については検討中ですが、徳山中央病院循環器内科主任部長 分山隆敏先生をお招きして「心筋梗塞を予防しよう！」と題しての講演を予定しております！



今月のピックアップ

♡ 体調不良は食べ物が原因？
～フードアレルギー～

♡ フリースペース
「患者さんにインタビュー」
♡ Happy people live longer!
ごきげんに長生きしよう

- ♡ 簡単レシピ ～高血圧症編～
- ♡ スタッフのひとりごと
- ♡ 院長からひとこと
- ♡ クリニック診療情報
- ♡ 健康教室第10回記念講演のお知らせ

♡インフルエンザ予防接種に関するお知らせ♡

接種を開始しております。
予約可能ですのでスタッフまでお申し出下さい。

♡料金♡

65歳以上・・・市町村設定の自己負担額による
(下松市民は1260円)

1回目(3歳以上～64歳まで)・・・3000円

2回目(3歳以上～12歳まで)・・・1750円

当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。

※ チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用



様々な体調不良と不定愁訴は毎日の食べ物が原因！？

私たちの日々の糧で身体が遅効性 IgG アレルギーを起こしているとしたら大変です。このアレルギーは遅効性で、すぐ症状として現れないだけに隠れた炎症は広がって様々な疾患の原因になるからです。

アレルギーの対象を確定すると同時に、何故身体が食物アレルギーを起こしているか原因も検証するのが重要です。



食物アレルギーのチェックが必要な方

- ♥ 自閉症、多動症、注意力欠陥でお悩みの方
- ♥ 総合失調症、うつ、神経系疾患でお悩みの方
- ♥ 注意力障害 (ADHD) ・学習障害
- ♥ 生活習慣病予防に関心のある方
- ♥ 不定愁訴でお悩みの方
- ♥ 動悸・疲労・息切れがする方
- ♥ 過敏性腸症候群
- ♥ 慢性炎症性疾患
- ♥ 関節炎・リウマチ
- ♥ 身体の内部からキレイになりたい方
- ♥ アンチエイジングに関心のある方

検査される食品項目は 96 品目

- 【乳製品】 カゼイン、CHEDDAR チーズ、牛乳、ホエイ・・・
- 【フルーツ】 リンゴ、アボカド、バナナ、網メロン、チェリー、赤ブドウ、グレープフルーツ、キウイ、レモン、・・・
- 【ナッツ・穀類】 アーモンド、あずき、玄米、蕎麦、カシューナッツ、小麦グルテン、緑豆 (マング・ビーンズ)、オートムギ、大豆、ピーナッツ、ピスタチオ、白米、ライムギ・・・
- 【野菜】 アスパラガス、もやし、ニガウリ、セロリ、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、ナス、・・・
- 【たんぱく】 牛、鶏、卵黄、卵白、ラム、豚
- 【シーフード】 ハマグリ、タラ、カニ、牡蠣、サーモン・・・
- 【スパイス】 カレーパウダー、しょうが、マスタード、黒胡椒・・・
- 【その他】 製パン用イースト、ココア、コーヒー、緑茶・・・



食物アレルギー検査をしてカラダに合う食物を知り、悪い食物を除去しましょう

IgE すぐに反応が出る即発性のアレルギー IgE

即発性タイプは、アレルゲンに接触後、短時間に反応します。喉の腫れ (呼吸困難)、じんましん、膨満感、胃痛・腹痛、喘息、心拍の亢進、突発性的の下痢等が挙げられます。このアレルギーは即発性がありますので原因は分かり易く、生涯摂取を避けるべきです。

IgG 知らぬ間に体内炎症を引き起こす遅効性のアレルギー IgG

遅効性タイプは、アレルギー反応が出るまで、数時間から数日かかるため、原因を認識するのが容易ではありません。

このため、アレルゲンを長期的に摂取し、知らず知らずのうちに抗体による免疫が亢進され疲労感や頭痛、皮膚、トラブル、じんましん、消化不良等、様々な慢性症状の原因になっている場合があります。

フリースペース 「患者さんにインタビュー」

第2回目となる、患者さん情報満載のフリースペース♡患者さんの特技・趣味をなどお伝えするコーナーです。

<ドラムが得意な井村さんにインタビュー★☆☆>



Q; いつからドラムを始められたんですか？

A; 初めて始めたのは中学2年生の時

新聞配達をしてドラムセットを購入 高校時代までは叩いてました♡

そして、40歳のころ同窓会で昔のバンド仲間と出会い、バンドを『再結成』

Q; バンドの活動は？

A; 普段は自己練習 ジャズ・ロックなど聞きながらドラムを叩きます。

ライブなどもします！

ライブが決定すると仲間と集まりライブに向けて練習を始めます

Q; ライブの予定はありますか？

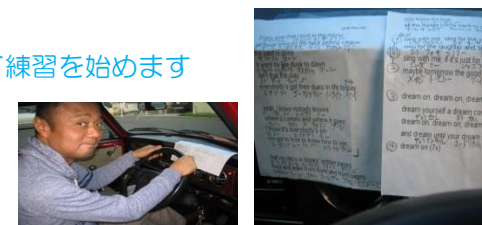
A; 11/24 東京のライブハウスで行います！

ライブでは70年代のロックと現代のロック

70年代ではディープパープル・現代ではスーパーフライを中心に演奏

今回、ドラムを叩きながら歌を歌うので車のハンドルの前に貼って歌詞を覚えています(笑)

歌詞もなかなか覚えられなくなりました・・・(笑)



Q; ライブにかける思いは・・・？

A; プレイヤーとお客さんが楽しく過ごせる為にプレイヤーが楽しく・仲良く！

「うまかった！よりも、楽しかった！」と言ってもらえると大成功！



Happy people live longer!

ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q; 日頃の楽しみ・趣味はなんですか？

A; 週2回のデイサービスで人に触れ合う事

お化粧・おしゃれをする事

子供さんからの電話

『若さを保つ
秘訣ですね』

Q; 好きな食べ物はなんですか？

A; 好き嫌いなく、食べています

『素晴らしい!!』

89歳 M・Yさん ♀

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q; 毎日欠かさずしている事は？

A; 毎日、ラジオ体操

左右1分ずつ、片足立ち/スクワット

『運動は大切ですね』

Q; 好きな食べ物はなんですか？

A; 好き嫌いなく、なんでも食べます。

毎朝手作りヨーグルトを食べます。

『すごいですね。これで腸の調子も良いようです』

89歳 Y・Sさん ♀