はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第５号　2019 年 10 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- 10 月 20 日は「世界骨粗鬆症デー」
- サプリ紹介～ミサトールリノローション～
- Happy People！Live Longer！ごきげんに長生きしよう
- 秋の味覚さつまいもとカボチャの豆乳スープ
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

インフルエンザワクチンのお知らせ

10 月 15 日（火）からインフルエンザの予防接種を開始します。

65 歳以上…市町村設定の自己負担額による

（下松市民は 1490 円です）

1 回目（3 歳以上～64 歳まで）…4500 円

2 回目（3 歳以上～12 歳まで）…2800 円

※2 歳以下のお子様は小児科で接種をお願いします。

11 月の休診日　日曜日　4 日（月）　14 日(木)　23 日（土）

秋の味覚さつまいもとカボチャの豆乳スープ

＜作り方＞

① さつまいもは皮を切り水にさらしておく。カボチャは皮をむいて小さめの一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
② 鍋にバターを熱し玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらさつまいもとカボチャを入れ炒める。
③ さつまいもが濃い黄色になってきたら水とコンソメを入れて 10 分くらい煮る。
④ 粗熱が取れたら豆乳を入れ、ミキサーかブレンダーにかけて撹拌する。
⑤ 鍋に戻し温めたら塩コショウで味付けし、お皿に盛りつけいりごまを散らす。

＜材料＞

さつまいも…約 350ｇ　　たまねぎ…1/2 個
カボチャ…50ｇ　　バター10ｇ　　水…300ｍｌ
コンソメキューブ…1/2 個　　豆乳…300ｍｌ
塩コショウ…適量　　黒いりゴマ…適量

美味しかったですよ ☺

院長のひとこと

思いつくまま・・・

1) 台風 19 号で被災された方々に心からお見舞い申しあげます。非常に大変かつ深刻な状況に対し、少しでも支援できればと考えています。
2) 10 月から消費税が 10%になりました。医療人として考えるのは元々“税と社会保障の一体改革”という骨太の方針で決定した増税の今後の使い道です。少子化対策と同様・あるいはそれ以上に高齢化対策が重要だと思います。
3) ご存知ですか？山口県の医師数は少なく高齢化率も高くなっています。全国でもワースト 3 に入ります。すでに救急医療現場はギリギリの状態で、気軽に受診できる時代は過ぎ去ろうとしています。自己責任での健康管理意識を高める必要があります。

スタッフのひとこと

すっかり秋らしく、過ごしやすい季節になりましたね。朝晩は寒いくらいなので、風邪には気を付けましょう。
そして…インフルエンザワクチン接種の時期になりました。
すでにインフルエンザの患者さんがちらほらいらっしゃるので、早めの接種をおすすめします。
　個人的に、甘酒の楽しみが増えました。でも飲み過ぎには注意ですよ。

10 月 20 日は「世界骨粗鬆症デー」

骨粗鬆症とは…骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気の事！

骨粗鬆症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついた・くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗鬆症による骨折から介護が必要になってしまう人は少なくありません。定期的に骨密度検査を受けるなど、日ごろから細やかなチェックが必要です。

骨粗鬆症により骨折しやすい部分…背骨・脚の付け根・手首・腕の付け根です。

骨密度検査…骨の強さを判定するための代表的な指標です。

骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度あるかを測定します。若い人の骨密度の平均値と比べて自分の骨密度が何％であるかで表されます。

骨を強くする食品（各 5 品目で OK）

★カルシウム（牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・チンゲン菜・大豆製品など）
★ビタミン D（サケ・ウナギ・サンマ・メカジキ・イサキ・カレイ・シイタケ・キクラゲ・卵など）
★ビタミン K（納豆・ホウレン草・小松菜・ニラ・ブロッコリー・サニーレタス・キャベツなど）
★マグネシウム(なまこ・ひじき・カキ・はまぐり・油揚げ・赤みそ・いくら・がんもどき・とろろこんぶ・にがり)

骨を強くする運動…ウォーキング・ジョギング・エアロビクスなど

日々の家事→掃除・洗濯・布団の上げ下ろし・買い物などでも適度な運動になる

サプリ紹介～ミサトールリノローション～

鼻の奥と喉の奥の境界部分にある空間を、上咽頭といいます。
そこを空気が通る際に付着した異物によって炎症（上咽頭炎）が起きることがあります。炎症が起きていても自覚症状がほとんどなく、またその炎症を見つけるのは専門医でも難しいです。
そこで、生体に害がなく炎症を抑える作用のあるミサトールリノローションが開発されました。
上咽頭炎が抑えられることにより、のどや鼻の違和感だけでなく、頭痛や肩こりが改善される例が紹介されています。

10 月より EAT の料金が変更になります。
10 回￥5.000（10 回で 1 回無料）のカードを購入していただきます。

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下さい●

Q：健康のために行っている運動はありますか？
A：毎日 40 分 6000 歩、歩くかサイクリング！

Q：食事で気を付けていることはありますか？
A：納豆ともずくを毎朝食べるようにしている。
ゆっくりよく噛んで食べる

Q：趣味はなんですか?
A：大正琴を頑張っている（充実させたい！）
脳トレのために健康体操をしている。

Q：元気の秘訣は？
A：サークルに顔を出して友達の輪を広げる！

よく笑われていろんな事にチャレンジされているんですね！