

□新玉ねぎとわさび菜のツナサラダ□

◆作り方◆

- ①玉ねぎは食感が残る程度に細切りにして水にさらす
- ②わさび菜は洗ったあと水気を切り、食べやすい大きさに切る
- ③水にさらした玉ねぎは、手でギュッと絞って水気を切る
- ④ボールに玉ねぎ・わさび菜・オイルをきったツナを入れマヨネーズと柚子胡椒で和えたら完成です！

◆材料(2人分)◆

- 新玉ねぎ…1個
- わさび菜…3本
- ツナ缶…1缶
- マヨネーズ…大3
- 柚子胡椒…小1

柚子胡椒がなければ
マヨネーズだけでも◎



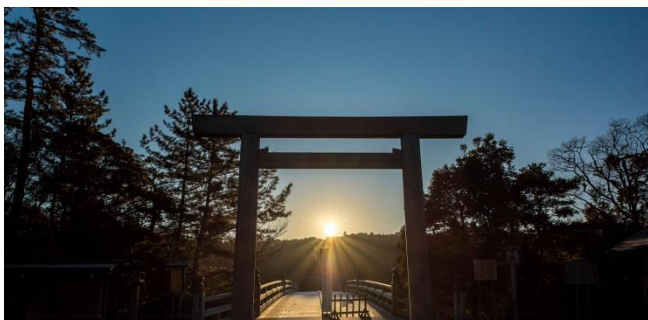
院長のひとこと



年末、私を含めクリニックスタッフの半数以上が新型コロナウイルス感染症に罹患する事態となり、皆さんには大変ご迷惑をおかけしました。個人的には倦怠感が2週間程度続き、文字通り・正真正銘の“寝正月”を過ごす羽目になりました。家内も罹患したため、食材の買い出しも儘ならず不便な生活でしたが、近隣在住の娘の差し入れがありがたく、何とか年始からの診療に間に合いました。

インフルエンザ流行も始まっておりますが、今まで以上に感染予防対策を徹底し、クリニック一丸となり地域医療に貢献してまいります。

本年もよろしくお願いたします。



スタッフのひとこと

2022年もコロナが終息することなく終わりましたね。

2023年の年明けからは、コロナとインフルエンザの同時流行のニュースが多くみられますが、今年も感染症に負けない強い体と強い心を持って乗り切りましょう(^_^)

年末年始に外出が増えた方も多いと思います。疲労が続くと感染症にもかかりやすくなるので、休息はしっかりとつつ、体調管理には気を付けてくださいね。

今年も1年よろしくお願いたします。
編集(M.T)

はーと♡通信 3



第44号 2023年1月15日

<今月のトピックス>

- ・「正月明け不調」とは？
- ・～メタボと慢性腎臓病～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・□新玉ねぎとわさび菜のツナサラダ□
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



「正月明け不調」とは？

お正月明けに不調を感じやすい理由
年末年始などの連休明けに感じる不調の多くは「不摂生」が原因です。忙しい毎日から解放されて、食べては寝る、ダラダラ過ごすなどの生活をしていると生活のリズムが乱れてしまい、体調にも影響します。

「正月明け不調」に悩まされないために

- ◆腹八分目にする
→胃腸に負担がかかりすぎると血液がドロドロになり、疲労の回復が遅くなります。
- ◆朝日を浴びる
→なるべく起きる時間を一定にして、日の光を浴びるように心がけましょう。
- ◆時間に余裕をもつ
→必要以上に気力・体力を消耗しないように、余裕をもったスケジュールを組むのがおすすめです。

2月の休診日 日曜日、9日(第二木曜日)、11日(建国記念の日)、
23日(天皇誕生日)、24日(金曜日)、25日(土曜日)

～メタボと慢性腎臓病～

腎臓は、余分な酸や老廃物・毒素を体の外へ排出する重要な臓器です。最も重要な働きは、毛細血管のかたまりである糸球体で血液をろ過し、尿をつくることです。これによって、老廃物や過剰な塩分などが排出されます。また、体液量や血圧を調整したり、赤血球を増やすホルモンを作って貧血にならないようにしたりミネラルのバランスや骨の健康を保つなど多様な役割を担っています。

メタボリックシンドローム(メタボ)は、内臓脂肪型肥満に、糖尿病、高血圧、脂質異常症のうち2つ以上が合併した状態です。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満は単独でも重要な臓器の1つである腎臓の機能を低下させますが、**メタボになると進行が加速**します。会食などの機会が多い年末年始は、生活習慣病が悪化しやすいので要注意です。

なかでも糖尿病は、腎機能の低下につながりやすい病気です。血糖値が高い状態が続くと、糸球体の毛細血管などの細小血管が傷ついたり硬くなったりして血液のろ過がうまくいかなくなってきます。また、尿の中に持続的にたんぱく質が含まれるようになり、次第に腎機能が低下し腎不全に至ります。

運動を習慣化し、暴飲暴食を避け減塩を

血糖、血圧、脂質を適正な値にするためには、必要に応じて薬物療法を行います。ただし、治療の重要な柱となるのは生活習慣の見直しです。

運動をしていない人は、ウォーキング、自転車こぎ、水泳など1日20分～30分の有酸素運動を週150分以上続けましょう。

筋肉・筋力低下症を防ぐ為にも、有酸素運動だけではなく、スクワット、腕立て伏せ、腹筋のような、筋肉に負荷をかけるレジスタンス運動も実施して下さい。筋肉量と筋力が増加すれば、基礎代謝が上がって太りにくくなりますし、転倒や要介護の予防にもつながります。

食事面では、暴飲暴食、カロリーの過剰摂取を控え、塩分摂取は1日6g未満に抑えましょう。

□ メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上
内臓脂肪面積 100 cm² 以上に相当

3つのうち2項目以上↓

+

脂質異常症→高トリグリセライド血症>150mg/dl かつ又は
低 HDL コレステロール血症<40mg/dl
高血圧→収縮期(最大)血圧>130mmHg かつ又は
拡張期(最小)血圧>85mmHg
高血糖→空腹時血糖>110mg/dl

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 毎日欠かさずに行っていることはありますか？

A: 毎日1万歩、歩くようにしている
(携帯で記録をとっている)

Q: 食生活で改善しようとしていることはありますか？

A: インスタント食品を出来ればやめたい…

Q: 今の一番の楽しみは何ですか？

A: 孫と遊ぶこと(^_^)今年孫が1人増える予定◎

ご家族が増え
これから
にぎやかになりますね♪

R.Nさん
65歳