

▼秋の味覚！簡単に炊ける栗ごはん▼

◆作り方◆

- ①栗を剥きます
- ②お米を洗い調味料を入れ2合の目盛りまで水を入れます
- ③栗をのせ、だし昆布を入れて普通モードでスイッチオン
- ④だし昆布をとりだし、優しく混ぜ合わせたら完成♪

◆材料(4人分)◆

- *栗:20粒ほど *お酒:大さじ2
- *みりん:大さじ2 *塩:小さじ2
- *だし昆布:10cm位 *ごま塩:お好みで

栗の皮はぬるま湯につけておくと剥きやすくなります◎



院長のひとこと

暑くて長い夏が終わり、朝晩の気温も下がってきました。一日の寒暖差も大きくなるこの時期、夏場のストレス・疲労感の蓄積、気候の変わり目の気温・湿度・気圧差など身体の抵抗力、自律神経調節に悪影響が出やすくなります。



各種感染症流行にも注意しつつ、今まで以上に運動・食事に気を付け、睡眠・休養しっかりとるように心がけましょう！

スタッフのひとこと

10月に入り一気に肌寒くなりましたね。

先日、患者さんから大きな栗をたくさん頂きました。皮を一時間程かけて剥き、栗ごはんにしました<^^>さんまも一緒に焼き、とてもおいしくでき、秋の味覚を早速、堪能しています。皮を頑張って剥いたおかげで美味しさも倍増でした◎

食べるだけではなく涼しくなってきたので体も動かそうと思い縄跳びも購入してみました。食欲の秋にスポーツの秋で今年は忙しくなりそうです！

編集 (M/T)

はーと♡通信 3

くだまつ美里
ハートクリニック

第53号 2023年10月15日

<今月のトピックス>

- ・インフルエンザワクチン接種のお知らせ
- ・胸痛の見分け方
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・▼秋の味覚！簡単に炊ける栗ごはん▼
- ・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接種のお知らせ

接種開始日 10月10日(火)

料金 65歳以上の方・・・市町村の自己負担額による
(近隣の市町村は1490円で接種できます)
～64歳までの方・・・4950円

- ※ ご予約なしで接種可能です。
- ※ マスク着用でご来院下さい。

11月の休診日 日曜日、3日(文化の日)、9日(第二木曜日)、23日(勤労感謝の日)

胸痛の見分け方

狭心症や心筋梗塞の症状は「胸痛」です。

寒い時期に心臓の違和感を覚えやすいのは、温度変化に起因する血管収縮が起こるためです。

例えば、リビングやお風呂場など暖かい所から、急激に温度が下がる所に移動した場合、体内の血管が急激に収縮します。

これは、体温を外に逃がさないようにする為の生理的な変化です。

夏場でも、体内では温度変化に応じて同じような変化は起きていますが、冬場の方がその違和感を敏感に察知しやすいかもしれません。

心臓の違和感が次のような条件に当てはまる場合には、早急に医療機関での受診を検討しましょう。

- ・ 胸が締め付けられるような感覚がある
- ・ 違和感が15分以上持続する
- ・ 冷や汗が出る
- ・ ぼーっとする

これらの条件に当てはまる場合は、心筋梗塞などの可能性も考えられます。また、医療機関で受診する際は、下記の項目を明確にしておくこと、診断や検査がスムーズにいくことが多いです。

メモ等を取っておき、医師に見せるなどするといいでしょ。

- ・ どんな痛みが
- ・ どんな状態のときに
- ・ どのくらい続いたか
- ・ どの部分が痛んだか



心臓以外の病気をみていきます。

「針でチクチク刺されるような痛み」でここが痛いと言われ、指をさせ、押すと痛みを感じる胸痛は**肋間神経痛**などの神経や筋肉の痛みの可能性が高いです。肋間神経痛の痛みの範囲は狭く、はっきりしており、呼吸や体を動かした瞬間に痛むのが特徴です。

食後に横になったときなどに胸の痛みや胸焼けが生じる場合は**逆流性食道炎**が疑われます。胃酸が食道や喉に逆流することで生じる痛みで、持続時間は長めです。

呼吸困難を伴う胸痛であれば、**自然気胸**や**肺塞栓**など肺の病気が疑われます。**解離性大動脈瘤**の場合は急に生じる激しい痛みで、解離の広がりによって痛む場所が移動していくこともあります。

それ以外にもこころの病気や不安により胸痛が生じていることもあります。

胸痛の原因が分かればその治療方法も決まってくるので、まずは医療機関でご相談ください。

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 三食しっかり食べる

Q 食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A しっかり噛んで食べる事

Q 元気の秘訣を教えてください

A 管理人の仕事を2日に1回している。

自転車での通勤を歩きに変えた(20分~25分)



身体を動かす事はやはり健康には不可欠ですね☺

M.Kさん
74歳