

医院だより 2023、7月号

梅漬ける 一粒ずつの 顔拭きて

7月1日から松本市国保特定健診・後期高齢者健診が始まりました。年に一度の健診は是非受けて下さい。お盆過ぎは混み合いますので、早めにご予約下さい。ところで梅は漬けましたか？古来より日本の夏にはこの梅が欠かせません。梅干し、甘梅、梅酒など好きな梅で、厳しい夏をのりきりしましょう。

俳句 田中由美子 写真 こよみすと

- * 松本市国保特定健診・後期高齢者健診は7月1日～9月30日までです。受付かお電話でご予約下さい。
- * 新型コロナワクチンは7月中も診療時間内に実施しています。ご希望の方は受付へ
- * 休診のお知らせ 8月1日(火)午後
8月10日(木)～8月17日(木) 夏期休業

院長の健康ワンポイント ～国保特定健診と後期高齢者健診～

国保特定健診は、メタボリック症候群（動脈硬化の原因になる、高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満など）を「健診」で、早期に発見することが目的です。さらに40歳～74歳の方は、健診結果から、運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すための「特定保健指導」を行うことがセットになっています。会社を退職された方は、この健診を、異常の早期発見に利用すると良いと思います。また過去の治療歴がある方や、現在も治療中の方は、定期的な検査の一部として利用できます。

診療所でもできる検査項目（血液・尿・便・胸部X線）は、人間ドックと比べると内容が限定されており、メタボリック症候群には有効ですが、早期癌の発見のためには、さらに詳しく内視鏡検査、超音波検査、CT検査、専門外来受診などが必要になります。まずは健診を受けて下さい。

高齢者の方にとって後期高齢者健診は、近くの診療所で実施できるので手軽です。尿検査は自宅で採尿できる検尿セットがあります。胸部X線検査と、便潜血検査（大腸からの出血があるか、便に血液が含まれるか調べる）は健診とは別の日にも行えます。窓口で、ご相談ください。





梅の効能

梅の実にはクエン酸・ポリフェノール・ビタミン E・必須ミネラル（鉄・カルシウム・カリウムなど）の栄養成分があり、様々な効能があります。

- 効能① 食中毒予防
- 効能② 整腸作用
- 効能③ カルシウムの吸収促進
- 効能④ 動脈硬化予防・血圧の上昇抑制
- 効能⑤ 疲労回復
- 効能⑥ 食欲増進効果・便秘改善

（資料 youmeishu より）

ひと粒の梅を食べれば、体調不良も解消しそうですね。しかし梅干しは塩分が多いので食べ過ぎにはご注意ください。上手に戴いて夏を乗り切りましょう。

*梅エキスをご存知ですか？ 1 kgの実を 20g まで煮詰めた真黒なエキスです。これは梅干しとは違う成分があり、様々な効能が期待されています。



～おすすめ料理(2人分)～

*モズクと夏野菜の
梅肉和え*

<材料> 生もずく 150g
もやし 0.5袋 きゅうり 1/2本
みょうが 1個 大葉 2枚
梅干し 1~2コ

A(ゆずポン酢・顆粒昆布だし)
白ごま・鰹節 少々

1. もやしはシャキッと茹でて冷ます。きゅうりは輪切り塩もみして軽く絞る。
梅干しは粗く刻む。

2. 野菜は千切り

3. もずくと1, 2, 3にAを混ぜてBを振って完成。

*素麺や蕎麦のトッピングにも。猛暑に食べたい一品です。

～スタッフコーナー～ おすすめのお店 (Tさん)

私のおすすめのお店は、**コメダ珈琲店**です。休みの日のモーニングや、3時のおやつに、甘いものが食べたくなった時によく行きます。メニューの中でも、シロノワールは子供の頃から大好きで、学生時代に友達とよく食べに行きました。今は、子供と分け合っていて食べています。ドリンクを頼むと付いてくる朝の選べるモーニングは、11時までやっていますよ。



[雑草豆知識] 畑の雑草の王様『スベリヒユ』。ギラギラの太陽、カラカラの大地でも元気に畑でどんどん伸びているのがスベリヒユです。その生命力の強さから縁起物でお祝いの席には軒先にかけられたといひます。葉っぱは厚く多肉植物で水分を蓄えられるので乾燥に強い。ヨーロッパでは変種のタチスベリヒユがパースレインの名で野菜として栽培されているそうです。日本では畑の雑草、海外では畑で育てる野菜です。食べてみたら意外に美味しいです。(H.K) 2023.7



唐沢内科小児科医院
松本市笹部 2-1-51
☎0263-25-7633

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30~17:30	○	○	○	/	○	/	/