



## 医院だより 2023、8月号

梅雨明け以来の猛暑はお盆を過ぎてもまだまだ続きそうです。身体も悲鳴を上げています。食事・睡眠も十分にはとれない日もありますが、間食や昼寝で上手に体を休め、体力を落とさないように心がけましょう。

- \* 松本市国保特定健診・後期高齢者健診は9月30日までです。お早めにご予約下さい。
- \* 秋のコロナワクチン接種は、接種券に記載ありませんが当院で実施いたします。接種日程など詳細が決まりましたらお知らせします。

### 院長の健康ワンポイント ～ 今年の暑さについて ～

今年の7月は気象庁が統計を取り始めてから最も気温が高かったとのこと。昨年この時期には熱中症を取り上げましたが、今年の暑さは災害級だと感じています。この異常気象は日本国内だけではなく、気候変動による健康被害は世界的に大きな問題になっています。今後、熱帯の病気が日本も含めた温帯に広がるのが危惧されています。

自然災害の多い昨今ですが、熱中症の死亡数は、一般の自然災害死の5倍です。また熱中症と診断されていなくても、心臓病・呼吸器病などの持病を暑さが増悪させていることもあります。慢性的な治療を続けている方は、薬を規則正しく内服して、体を安定した状態にしておきましょう。

#### <コロナについて>

コロナ感染症はインフルエンザのように夏に消えてしまう感染症ではありません。現在、感染者数は減少傾向ではあるものの流行は続いていると言えます。

夏はマスクを外したくなりますが、マスクを外す際は人との距離を保ち、帰宅したら「手洗い」「うがい」をしましょう。

## 素麺 + ○○○ でこの夏を乗り切ろう！

暑い日はのど越しの良い素麺が美味しいですね。

薬味はネギ・生姜・みょうがですか？大根おろしやワサビも美味しいです。でも、薬味だけではどうしても必要な栄養素が欠けてしまいます。

たんぱく質・脂質・カルシウムなどが不足すると疲れやすく、体調を崩す原因にもなります。

そこでおすすめは**簡単トッピング**の工夫です。

<缶詰> 鯖缶・鰯缶・サンマ缶などの青魚は特におすすめ。

身を軽くほぐしてのせると麺と絡みやすく麺つゆにコクが出ます。

<乾物小魚> シラス・ちりめんじゃこ・桜エビは彩も良いです。

<海藻> わかめ・めかぶ・海苔

<オイル> ラー油・ゴマ油・えごま油、すりごま等

※濃縮の麺つゆを水の代わりに、豆乳や牛乳で割るとカルシウムが摂れますし、レモンを加えるとクエン酸による疲労回復が期待できます。

※豚肉の冷しゃぶ、サラダチキンなど肉類を足すと夕食の献立にもなりますね。レタス、きゅうり、トマトなど彩りの良い夏野菜を添えて、欲張り素麺で夏を乗り切りましょう。



## おすすめのお店（院長）

高宮北公園近くの『Alto Palazzo(アルトパラッツォ)』は美味しいピザを提供してくれます。石窯で焼いた本場のナポリピッツァは、生地はとて芳ばしい焼き上がりで誠に美味です。そもそも材料の小麦もチーズも塩もイタリアから取り寄せ、日本のものをブレンドするこだわりだとか。私はベーコンやキノコが好きですが、トマトソースとチーズのシンプルなマルゲリータも美味しいです。テイクアウトしても、家でちょっと温めると出来立ての美味しさに。

店内ではサラダ・スパゲッティ・ソーセージ等本格イタリアンメニューが愉しめます。



〔雑草豆知識〕 秋の七草のひとつのフジバカマは、薄い桃色の小さな花を沢山つけます。江戸時代の蘭学者である新井白石がこの花を藤色の袴に例えたとの記録があります。



渡りをする蝶のアサギマダラはこの花を好んで集まります。夏から秋にかけて日本の本州から沖縄、台湾へと旅する蝶。美ヶ原高原などの高地で見つけて驚かされますが、街中でもフジバカマにとまるアサギマダラを目にすることがしばしばあります。

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院松本市  
笹部 2-1-51  
☎0263-25-7633

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