

医院だより 2024 7・8月号

今年は厳しい暑さが予想されています。昨年にも増して暑さ対策を心がけましょう。時間を決めて水分をとり、15分くらいの昼寝をして体を休めましょう。食事・睡眠は生活の基本です。しっかりとりましょう！



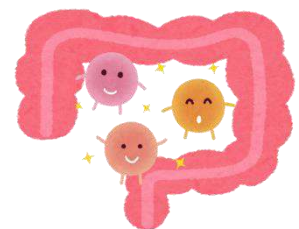
信濃国分寺の蓮(上田市)

- *松本市の特定健診・後期高齢者健診は7月1日～9月30日です。
窓口か電話でご予約下さい。
- *お盆休みは8月11日(日)～18日(日)です。

院長の健康ワンポイント ～ 腸内細菌 その2 ～

以前も腸内細菌を話題にしたことがあります。生活習慣病を含めて、いろいろな病気と腸内細菌の構成が注目されていますが、「腸内細菌が重要そうだ」という以外に、ほとんどわかっていません。腸内細菌は1000～2000種、40兆個もあり、専門家からも「腸内細菌は宇宙のようなもので、全体像はわかっていない」と言われています。病気との関連も、今のところ少数の細菌を対象とした研究が多く「単純モデルの分析では、多くの菌種の影響を無視するので、実際の体内と違う」のです。

民間企業で有料の腸内細菌の検査サービスがあります。そこでは、便に含まれる細菌のDNAを抽出して分析します。これは便検体の保存状態や、細菌種によるDNAの抽出しやすさ、どこまで細かく分析できるか、会社によって分析方法が違う問題があります。同じ遺伝子や機能を持つ細菌が複数いて、そもそも検査結果によって、どのような細菌の構成なら健康か不健康か判断するかの基準がまだ研究中でわかっていません。



こうしたことに熱中するのではなく、サプリメントなど健康補助食品は程々にして、日常的な普通の発酵食品と食物繊維を含む食品をとるようにすれば良いのでないでしょうか。

生活習慣病を改善しよう！ 6月から高血圧・高脂血症・糖尿病の患者さんに向けて、診療の際に「生活習慣病療養計画書」を作成して、生活を改善する具体的な取り組みが始まりました。

<軽い運動をする>

最も身近な運動はウォーキングでしょう。1日6000歩から8000歩が目標ですが、いきなりは難しいものです。

個人差はありますが、10分で1000歩(1セット)はどなたでも歩けます。まずは1セットから始めてみましょう。1000歩は意外にも簡単に達成できます。3セット30分、3000歩を取り入れただけで不思議なことに1日の歩数は8000歩になる場合もあります。“歩こう”と意識するだけで様々な効果が期待できます。気楽に普段着のまま家の周りやお気に入り場所を歩いてみましょう！記録も励みになります。



<野菜を食べよう>夏野菜には生活習慣病改善効果が期待できます！



トマト:赤色の成分のリコピンはビタミンAの仲間で強い抗酸化作用があり、癌の原因にもなる活性酸素を防ぎ生活習慣病を予防します。油と一緒に食べると効果的です。



ナス:食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールが豊富で便秘の解消、血糖値の調整、高血圧の予防の効果があります。



玉ねぎ・



ピーマン・



オクラ: 血液サラサラ、コレステロール値を下げます。

スタッフコーナー 院長おすすめのお店 ~ピッコラーナ~

豊科のカインズホームを北にすすむと、レンガ造りのかわいいイタリアンレストラン ピッコラーナ があります。

ランチは季節の野菜を豊富に使ったパスタとサラダ、スープのセットです。野菜が美味しいです。またフルーツタルト、ガトーショコラ、シフォンケーキ等バラエティーに富んだケーキも魅力的です。私のお勧めはシナモンのきいたタルトタタンです。このお店のもう一つの魅力は窓から望める安曇野の雄大な景色ときれいに手入れされた広い庭です。実のなる木が色々あって、ベンチにすわってゆっくりできるひと時は最高です。



[編集後記] 今年は梅が不作で、実家の梅もまったくありませんでした。こんなことはこの30年で初めてです。幸い6月初めに穂高の友人を通じて青梅を戴き梅シロップが作れました。宝の梅です！(H.K)

夏のおすすめレシピ 冷やし汁

サバの水煮缶 1缶(水切りする)
味噌 大さじ1(オーブンで焼く)
きゅうり1本(輪切り塩もみ水切り)
木綿豆腐 半丁
薬味:大葉・みょうが適量(千切り)
A かつおだし 350cc
おろし生姜 小さじ1
すりごま 大さじ1



①ボウルにAを入れ味噌を溶き合わせる。②サバをほぐし豆腐をちぎりながらボウルに加える。③残りの具材も入れ軽く混ぜ合わせ、器に盛る。しっかり冷やし薬味をたっぷり入れてご飯にかけて食べる。

唐沢内科小児科医院

松本市笹部 2-1-51

☎0263-25-7633