

医院だより 2026年1・2月号

あけましておめでとうございます

2026年は午年 “天馬空をかける” ように物事にとらわれることなく自由に逞しく前進したいと思います。

新しい一年も皆様の健康を支えていきます！！

<お知らせ>

- ・インフルエンザワクチン接種は1月31日まで、コロナワクチンは3月31日まで実施しています。受付でご予約下さい。
- ・マイナンバーカードをお持ち下さい。受付がスムーズに進みます。

院長の健康ワンポイント ～ 心の健康・日記 ～

毎日寒いですね。身体を動かさない日が続いていませんか？寒い季節は血圧や糖尿病が悪くなりがちで、更に天気も悪いと気分も落ち込むことが多いです。

気持ちの持ち様を変え、「心」を健康にするのに、日記が有効なことがあります。その日記は反省するような文ではなく、その日に良かったことを書きます。よくなかったことは同じ失敗を防ぐため記憶に残りやすいですが、次第に心の元気がなくなります。



心の不調を防ぐために、少しでも良かったことも探して書いてみましょう。テレビを見て笑った、朝きれいなアルプスを見たのも良いことです。新しい1年の始まりに何かを始めてみようという方は、“今日あったよいことを3つ書く日記”を始めるのはいかがでしょうか。

風邪の予防

病気を防ぐために、体内に侵入するウイルスや細菌から体を守る**免疫**という仕組みがあります。免疫を効果的に働かせるために自分でできることがあります。

食 事 バランスの良い食事 いろいろな食材を食べる。

たんぱく質（肉・魚・たまご・大豆製品など）

ビタミン C（果物・ブロッコリー） ビタミン D（魚・キノコ） ミネラル（海藻・ナッツ類）を摂る。

腸内環境を整える発酵食品（ヨーグルト・納豆・味噌など）も効果的。



睡 眠 十分な睡眠 7時間くらいの質の良い睡眠が免疫細胞の働きを高める。就寝前のスマホ使用は控える。

運 動 適度な運動 ウォーキングやストレッチで血流を良くする。



心 ストレス管理 笑うことやリラックスする時間を作る。

体 温 水分補給と体を冷やさない 日常こまめに水を飲む。

温かい飲み物や入浴、首・手首・足首・お腹を温め体を冷やさない。



<免疫アップレシピ> 鮭と白菜のあったか鍋

白菜と鮭の相乗効果で、免疫力アップ・骨の健康維持・美肌血流改善など多方面の効能をもつ理想的な鍋

<材料>生鮭（軽く塩を振り 10 分おき水分を拭き取る） 白菜 長ネギ しめじ 豆腐 生姜 ニンニク①

出汁を作る：600 cc の水に昆布 生姜 にんにくを入れ沸騰直前に昆布をとりだす

②野菜を煮る：白菜の芯>葉>長ネギ>しめじの順に入れ、酒大さじ2・みりん大1・醤油大1 塩小1/2 を加えて5分煮る。鮭と豆腐をそっと入れ、弱中火で5~7分煮る。味噌大1、柚子皮、七味等お好みで。

スタッフコーナー Tさん おすすめのお店(淡路島・四国編)

先日四国へ行ってきましたのでおすすめのお店を2軒ご紹介します。

玉葱で有名な淡路島の「いづも庵」さん：一玉を丸ごと唐揚げにした「玉ねぎつけ麺」、うどん店なのにナイフとフォークがセットされ驚きでしたが、ガツと崩して最後までペロツと。スープまで美味しかったです。



うどん県の高松市の「手打ちうどんバカー代」さん：「釜バター」が人気 No.1 まるでカルボナーラ



のようでハマりました。高松市は骨付鳥も有名との事。若どり(ひな)は柔らかくジューシーでペロリと食べてしまうやみつきな味でオススメです。

四国方面に行ったら是非寄ってみて下さい。

〔編集後記〕2026 年が始まりました。気候変動や世界情勢の変化など今までにない惨禍が多発し、21 世紀はこの先どうなってしまうのだろうか？と不安になります。身近なところでは熊の問題が現実になってきました。これは熊が悪いのではなくやはり人間の責任ではないかと思うわけで、知恵を出し合って共存できるようにしたいですし、世界も平和に皆が共存できるようになってほしいと願うばかりです。今年もよろしくお願いします。(H.K)

●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	○	○	○	/	○	/	/

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL0263-25-7633