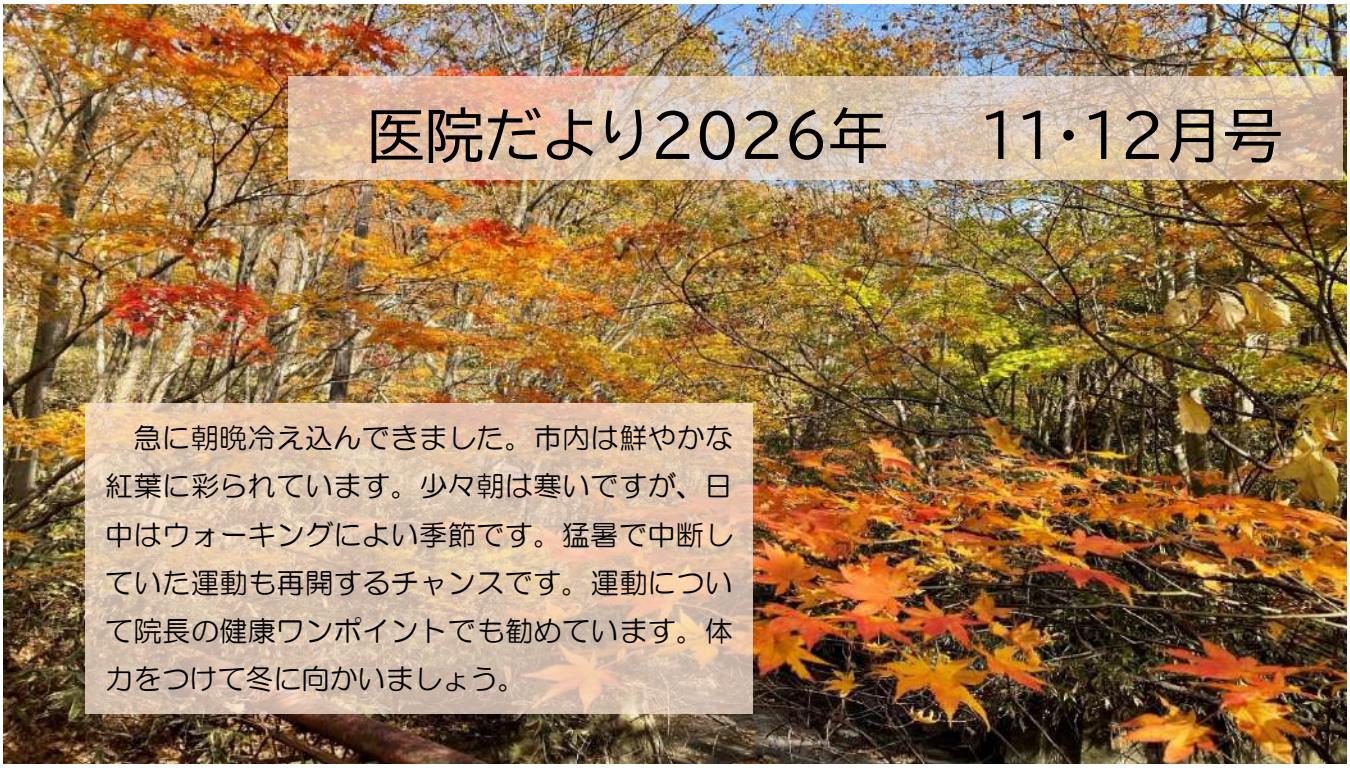


医院だより2026年　11･12月号

急に朝晩冷え込んできました。市内は鮮やかな紅葉に彩られています。少々朝は寒いですが、日中はウォーキングによい季節です。猛暑で中断していた運動も再開するチャンスです。運動について院長の健康ワンポイントでも勧めています。体力をつけて冬に向かいましょう。

登別の紅葉　唐沢昌平

＜お知らせ＞

唐沢内科小児科医院予防接種予約システム

- インフルエンザ･コロナワクチン予防接種、実施中です。
- 只今当院の外壁改修工事を行っています（12 月まで） ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願いします
- 年末年始休業は 12 月 29 日(火)～1 月 5 日(火)です

院長の健康ワンポイント　～　体重が減るとは　～

体重の測定は健康管理に大切です。ところで体重の変化の原因は何でしょうか。汗や尿が出たり、食べる量が変わったりするだけでも体重は変わりますが、１日くらいの急な体重変化の原因は水分量の変化です。脂肪は一日ではほとんど変化しません。一方、運動して食べ物から入ってくるエネルギーだけでは足りないと、体は蓄えていた脂肪を使います。脂肪は吸い込んだ酸素と反応して、エネルギーを生み出し少しずつ消費されます。脂肪は分解されると二酸化炭素と水になり、二酸化炭素は肺から吐く息にまじって体の外に出て、水は体の中で使われ、尿や汗、吐く息に含まれる水蒸気になって出ていきます。こうして体脂肪は減少しますが、減少させるのは時間がかかります。運動した後の体重減少は、ほとんど汗で減った水分です。「運動したが体重が減らなかった」と思わず、中断しても思い直して、運動を続けていくのがいいのではないでしょうか。



11 月は糖尿病月間です。10 月 18 日、日本糖尿病協会と糖尿病関連製薬会社が年１回主催する糖尿病ウオーク・ラリーが、松本空港近くの信州スカイパークで行われました。糖尿病の方が、糖尿病関連の簡単なクイズをしながら、医療関係者と一緒に散歩する程度の会です。毎年、長野県内で行われていますが、松本市の近郊で実施する際には参加してはいかがでしょうか。

ナースの　素朴な疑問にお答えします！



Q ： 予防接種を受けた日の入浴はいいの？

A ： 体調が良ければ入浴していただいて結構です。

昔は衛生状態が今ほど整っていなかったため、注射した傷口から雑菌が入る感染リスクが懸念されており、“接種後は安静にする、入浴は避ける”、とされていました。

しかし、1994 年の予防接種法改正により、入浴制限は不要となりました。最近では、“接種部位を清潔に保ち、接種当日は過激な運動を避けるように注意すること”と明記されています。

ただし、すでに発熱や倦怠感などの副反応が出ている場合や接種部位に強い腫れや痛みがある場合は、入浴を控えるかシャワー程度にとどめるのが安心です。接種部位はごしごしこすらない方がいいでしょう。



実りの秋は食物繊維の宝庫です！

きのこ・レンコン・さつまいも・里芋・・・秋野菜がおいしい季節になりました。これらの野菜には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。キノコや根菜類は**不溶性食物繊維**で、水に溶けず水分を吸って膨らむことで、便の量を増やし腸の動きを活発にし、**便秘を改善**します。また噛み応えがあるため、早食いを防ぎ、満腹感を得やすく、脂質や糖質の吸収を緩やかにするため、体脂肪の蓄積を抑えることにつながります。しかし甘くておいしいためカロリー過多になりやすいので、食べ過ぎには注意してください。(焼き芋なら中サイズ半分～小１本)

シンプルさつまいもご飯

＜材料＞(2 人分)

米・・・1 合

さつまいも・・・½~1 本

酒・・・小さじ1

塩・・・小½

黒ゴマ・・・適宜

米は洗ってざるに上げる。さつま芋は 3 ㎝の輪切り、たて 2～4 等分（大き目）に切り水に浸ける。炊飯器に米と酒塩を入れ分量の水を入れ、炊飯する。盛り付けごまをふる。

きのこの酸辣湯スープ

＜材料＞(2 人分)

豚ひき肉・・・100g

溶き卵 2 個分

生椎茸・3 枚

えのき茸½袋・エリンギ１本

チキンスープ・カップ2½

水溶き片栗粉・大2

酢・大さじ2,

ラー油・適量

椎茸・エリンギは薄切り、えのきは半分の長さに切る

深めのフライパンで豚ひき肉をいためキノコを加えてよく炒める。

チキンスープを加えて軽く煮込み、水溶き片栗粉を加えとろみがついたら溶き卵を回しいれ全体を軽く混ぜる。

火を止めて酢とラー油を加える。





《医院改修工事について》



当医院も築40年、リフォームから20年が経過し、外壁の修繕工事をすることになりました。先日北側と西側のタイルを検査したところなんと85%以上が浮いていると診断され、接着剤を注入することになりました。これまでタイルの落下事故がなくて本当に良かったです。保守点検の重要性を再認識しました。ちなみに注入の穴開けの音は相当すごいようです！(休診日に実施)壁の色も変わるかもしれません。年内には完成予定です。

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	○	○	○	／	○	／	／