

北の台新聞

平成24年12月号

文責：坂本のり子

NO.22

師走になり、とうとう雪が積もり始めました。みなさん、如何お過ごしですか？足元も滑りやすく、転倒事故が増えてきます。また、道路凍結により車のスリップなどの交通事故も増えてきます。歩行者・ドライバー双方ともに十分気を付けましょう。何かと慌ただしい時期です。大掃除などは計画をたてて、ご自分のいつものペースで行い、お身体に気を付けてくださいね。

* Merry Christmas *

* Merry Christmas *

< 外来診療体制 >

		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田	辻田
9時～12時		宮田	坂本	坂本	坂本	坂本	または 坂本
午後診療	内科	坂本	辻田	休診	辻田	坂本	第1・3土曜
14時～17時		休診	宮田	休診	宮田	休診	
夜間診療	内科		坂本		辻田		
17時～19時		泌尿器		宮田		宮田	

※臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせください

インフルエンザの予防接種 予約受付中

電話をかけて順番受付！シマフクロウ・コールミニ

0 8 0 - 3 2 9 1 - 3 4 8 3

携帯サイトからも順番受付ができます！

<http://www.konzatsuchek.com/kcheck2.php?cid=16843014>



右のQRコードを読み取って下さい



詳しいことは窓口へ

ごぞんじですか？

インフルエンザと風邪のちがい

インフルエンザと風邪(普通感冒)は、原因となるウイルスの種類が違います。

風邪(普通感冒)

- 症状 最初にのどや鼻に症状が現れます。
- 感染 主に手から手による接触感染の頻度が高いです。
- 予防
- ・外から帰ったら手を洗いうがいをする。
 - ・睡眠をしっかりととり、抵抗力をつける。



インフルエンザ

- 症状 急に38～40度の高熱が出るのが特徴です。倦怠感・筋肉痛・関節痛などの症状あり。気管支炎・肺炎・心不全を起こすこともあり、乳幼児高齢者など命にかかわることもあります。
- 感染 患者のくしゃみ・せき・たんなどで吐き出される微粒子を介する飛沫感染が中心です。
- 予防
- ・栄養と休養をしっかりととり、人ごみを避ける。
 - ・外出後はうがいと手洗いをしっかり行う。
 - ・マスクをつける。
 - ・予防接種をうける

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>



身に着きたい食習慣

健康のためには、「いつ」「何を」「どのように」食べるのが良いか…

体内リズムを整えて正しい食習慣を身につけましょう！！

「いつ」

※3食規則正しく

朝食を食べないと体内リズムが乱れ、肥満の原因に…一度にたくさん食べると、血糖値がぐんと上がってしまうので、一日に必要な食事量を3回に分けて食べた方が急激な血糖値上昇を抑えることができます。

「何を」

※朝食にはたんぱく質を…

納豆や豆腐、魚や肉などのたんぱく質食品は体内リズムを整える栄養素です。

※食品の血糖上昇指数(GI値)の低い食品を…

血糖を急激にあげる食事は、脂肪を増やし、善玉コレステロールを減らしてしまいます。食物繊維(特に水溶性食物繊維)の多い食品、海藻類昆布などはエネルギーも低いので肥満防止にも…

<血糖上昇指数の高い食品>

精白米・食パン・もち・さつまいも・じゃが芋
里芋・ようかん・せんべい・カステラなど

<血糖上昇指数の低い食品>

玄米・麦ごはん・長芋・ライ麦パン・大豆
野菜・魚・肉など

「どのように」

※最初は、野菜や海藻から食べる

食物繊維の多い野菜や海藻などの食品から食べ始めることで、食物繊維のゆっくり消化の効果を期待できます。

※早食いをしない

早食いすると一気に糖が吸収され、血糖値が上昇します。良く噛んでゆっくり食べましょう。

※朝食はきちんととりましょう

朝食を抜くと午前中は血糖不足になり、夕食後は血糖値がぐんと上がります。夜は活動量も少ないので糖が消化されず、夜間に高血糖状態が長く続く原因になります。

さまざまな食材をバランスよくとりましょう。
また、調味に酢やレモンなどの柑橘系の酸味を活用すると、血糖値上昇が抑えられます。



食習慣改善のワンポイント

■準備が簡単なメニューにする

朝準備する時間が無い場合は前日に用意を！

■大豆製品などを上手に利用する

たくさんの食品を用意できない時など単品で栄養バランスの良い大豆製品を上手に利用する

■卵料理を上手に取り入れる

卵料理のメニューはバリエーションが豊富なので取り過ぎない程度に利用しましょう。

■朝食を食べてから出かける習慣を…

時間がない場合でも、りんごやみかんでも一口食べてから出かける習慣をつくりましょう。

■夜食は控える(特に夜10時以降)

起床時に適度な空腹感を得られるように夜食は控えましょう。

