

## クリニック通信

## はなみずき



6月のオレンジカフェは20日(木)です。  
7月22(月)～24日(水)は休診させていただきます。7月27日(土)は三輪英人医師のみご休診です。ご了解ください。



## 栄養指導について

しっかり食べること、よい食事をとり栄養状態を改善・維持することが、健康を維持するためには必要です。特に高齢者においては、若い時のようにたくさん食べることが出来ないので、食事の質を高めていくことが大切です。これまで、外来の患者さまに対して、さまざまな内科疾患(糖尿病、腎臓病、脂質異常症、貧血、痛風など)のための特別な栄養指導が医療保険による診療として行われてきました。近年、高齢者において栄養状態が悪化することにより、認知症やフレイルなどさまざまな問題

が引き起こされてくることが明らかにされてきました。そういった背景もあって、食べたり飲み込んだりする力が衰えた場合、または栄養状態が悪化、「やせ」が進行している患者さんに対して、しっかりと十分な栄養をとれるよう栄養指導を行うことが重要になってきました。厚生労働省も、そのような場合においても医療保険を用いた栄養指導を行うことをすすめています。当院でも管理栄養士による栄養指導を開始しました。食べる量が減ってきた、のみこみに問題がある、内臓の病気がないにもかかわらず体重が減ってきた、など栄養に関して改善する必要あると考えられる場合には、食事内容を具体的にお聞きして、よりバランスのとれた食事をとっていただくためのアドバイスをさせていただきます。ご相談ください。



## Dr. みわの一口コラム：自転車をめぐる冒険

5月の週末、還暦前のプチ挑戦として以前からの計画「東京から日本海まで自転車で走る」を決行しました。仕事が終わったあと、自転車仲間二人と気合を入れて出発、日本海をめざします。夜中に誰もいない川越を過ぎ、高崎あたりで夜明け、朝の碓氷峠を登って軽井沢で休憩。おしゃれなカフェでコーヒー飲んで眠気をさまし、上田まで楽しい下り。それから、千曲川に沿って北上すると…5月だというのに暑い！地球温暖化か？どうなってるんだ日本！頭から水をかけながら進むと、今度は強い向かい風で前に進みません。次第に疲労が蓄積して…ロングライドはたえずカロリー補給が必要で、糖分が不足すると走れなくなってしまいます(ハンガーノック)。おにぎり、羊羹、甘いものを食べつづけ、脱水予防で水をのみつづけ…胃が気持ち悪くて食欲もなくなり…もうこうなったら頑張るしかない！ようやく日が陰って復調し、最後の山を越えて直江津に到着した時には夜もふけていました。お尻の痛みを耐え、何してるんだかと自問自答しつつ、320キロ走り続けてたどり着いた眼前の日本海は、ただただ真っ暗で静かな波音が聞こえるだけでした。(英人)

## 熱中症！十分に注意していても危険です！

今年5月、北海道でも気温が39℃を越え、多数の熱中症患者が出ました。決して油断できません。高齢者の熱中症は家の中でも起きるのです！

東京消防庁の調べでは、熱中症患者の半数近くが高齢者で、屋外より家の中での発生が多くなっています。年齢が上がるごとに症状も重症になります。！油断できません。ここで熱中症対策について怒涛のおさらいです。

\* 暑さを避け暑いときの外出を避ける (天気予報の熱中症警報などを参考に、暑さの厳しい日は外出しない。外出しなければいけない場合には、午前中や夕方に出かけましょう)。

\* 屋外は日影を歩く (日傘・帽子着用)

\* こまめに休憩 (乳幼児は地面に近いので、地表からの熱を受けやすく、体温調節能力が低いので要注意)。

\* 直射日光をさける (屋内ではブライ

ンド、すだれ、グリーンカーテンなどを活用して、直射日光を防ぐ)。

\* 扇風機やエアコンを使い風通しを良くする (室温は28℃を超えない。暑さを我慢しないように)。

\* 湿度にも注意を！

\* 服装を工夫する (通気性が良く、吸湿・速乾性の服装)

\* こまめの水分補給 (睡眠中や入浴時、起床時、入浴前後など。

大量の汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。ビールは水分補給にはなりません)。

\* 暑さに身体を慣らす (運動をしたり、冷房に頼り過ぎない生活を送り、日頃から汗をかくことが予防になります。しかし、決して無理をしないこと！暑くなってから運動しても遅い！)



### ☆ スタッフから ☆



ぬか床の元を譲り受けました。まずは捨て野菜でぬか床を発酵・熟成させてから本番のようなのですが、捨て野菜って何だ？から始まり、水が上がってきたり、ぬかの色や香り？が変わってヒュ〜 (汗)。辛子粉加えたり、試行錯誤の連続。プチトマトや山芋のぬかづけも美味しくて食卓に色どりが加わり嬉しいなと思っていたら、空気を抜くように表面をポンポンならす、これを怠っていたら表面のぬかの色が悪くなったような…美味しいぬか床をキープできる秘訣があったら教えて欲しいです。(受付事務 M. H.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>