



じゃが
じゃが

健康通信

問/医療介護課介護保険係
☎72-0333(内線510・511)

ピンクリボン月間って?
ピンクリボン月間ってご存知ですか?毎年、10月はピンクリボン月間になっています。月一回の自己検診を促したり、乳がん検診の早期受診を促進するピンクリボン運動の強化月間が今月です。多くの人に乳がん検診を受診して欲しいとの思いからさまざまな啓発活動が行われています。宮崎県庁などがピンク色にライトアップされたというニュースを見たことはないでし

「あなたを守るピンク色」



ようか?これも、ピンクリボン月間の一環です。
乳がんが原因で亡くなる方は毎年増加傾向です。しかし、早期発見ほど完治する可能性の高いがんであり、唯一自己検診ができるがんです。月一回の自己検診と2年に一回の検診で自分を守りましょう。今年、2年に一回のバス検診を実施しています。バス検診は完全予約制。健康増進係までご連絡ください。お早目のご予約を!

食生活改善で体いきいき 食改レシピ

Vol.06

さつまいもポタージュ

食物繊維たっぷりのさつまいもを使ったポタージュ。おいもの代わりにカボチャやじゃがいもを使ってもOK! さつまいものおいしい季節にどうぞ。



■材料(4人分)

- さつまいも..... 220g
- 牛乳..... 550ml
- バター..... 10g
- 水..... 100ml
- たまねぎ..... 60g
- コンソメ..... 小さじ2
- 塩..... ひとつまみ
- こしょう..... 適量
- クルトン..... 適量
- パセリ..... 適量

【作り方】

- さつまいもは皮をむいて4等分ほどに切ってやわらかく煮る。
- たまねぎはみじん切りにし、バターでしんなり透き通ってくるまで炒める。
- ①と②と水、牛乳をミキサーにかける。
- なめらかになったら鍋に戻し火にかけて、コンソメ、塩、こしょうで味を調える。
※生クリームを少し加えてもよい。
- 器に盛り、パセリのみじん切りとクルトンをちらす。

※じゃがいも、かぼちゃのポタージュもおいしいですよ!

健康 マメ知識

いつまでも健康で いられるように

毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康 Q&A

Q.1 外来で血圧が少し高いと言われました。すぐに血圧の薬を飲んだ方が良いですか?

A 病院にただで血圧が上がる方もいますので、血圧の値に余裕があれば、まずは、ご家庭で血圧測定・記録して、かかりつけの先生にご相談されてください。
なお、減塩食は普段から頑張ってください。

Q.2 食事運動療法では悪玉コレステロールが下がらず薬を飲みはじめ今は正常値。薬をやめられないですか?

A 難しい質問です。ただし、薬をやめたら飲み始めの値に戻ってしまう可能性が高いかと思われます。
※Q1、Q2共によくあるご質問ですが、正解が難しいです。その時の値、体調、持病などを総合して判断する必要があると思います。かかりつけの先生へのこまめな相談が望ましいと思います。

Q.3 健康になるにはどうすれば良いですか?

A ①ご長寿98歳のAさんへ
何も言うことはございません。私が逆に教えていただきたいです。これからの日々も楽しく過ごされてください。
②働き盛りの55歳 Bさんへ
今すぐに「健康十訓」を実行しましょう。健康に近道はありません。私も頑張ります。
③前途有望な15歳のCさんへ
生を授けて下さったご両親にまずは感謝です。私も親になって実感しました。若さはお金では買えません、一日一日を大事に過ごしてください。
※年齢に関わらず、皆様がこれからも健やかに過ごしていただけるように願っております。

Doctor's コラム



内科
井上 龍二先生

皆さん、こんにちは。突然ですが、壁紙や湯飲みなどで、「健康十訓」なるものを見かけたことございますか? 次の10項目です。

- ①「少肉多菜」肉を控え野菜を多く
- ②「少塩多酢」塩分控え酢を多く
- ③「少糖多果」砂糖控え果物多く
- ④「少食多睡」満腹まで食べずよく噛んで
- ⑤「少衣多浴」厚着控え日光浴、風呂に入る
- ⑥「少車多走」車に頼らず自分の脚で
- ⑦「小憂多眠」よくよせずにくさん眠る
- ⑧「少慎多笑」いらいら怒らず朗らかに笑おう
- ⑨「少言多行」文句言わずにまず実行
- ⑩「少欲多施」自分の欲を控え周囲の人に尽くす

以上、江戸時代の俳人さんが書かれたものだそうです。健康作りに役立つ内容満載ですね。そういえば、私も普段、患者さんに似たようなことをご指導する機会がしばしばあります。では、当の自分が実行できているか?と振り返ると、以下の通りでした。

- ①宮崎にいて肉を食べないなんて!!
- ②刺身皿が醤油で一杯
- ③菓子パン好きです
- ④ついつい早食い、腹一杯
- ⑤冷暖房付け、カラスの行水
- ⑥今日もマイカー通勤
- ⑦人間は悩める生き物です
- ⑧すぐにイライラ、男の更年期!?
- ⑨口は出せども、腰重し
- ⑩人間は欲深き生き物ですと全部、××でした。

正に医者の不養生で、お恥ずかしい限りです。思い返せば、外来診察で生活習慣病の患者さんにご指導した後、「職業上、こんな厳しいことも言わんといかんとですよ、ごめんなさいね」と自己弁護のように忘れずに付け加えている自分がいることに気づき、反省しております。健康にも近道なく、日々の努力が必要と実感した次第です。患者さんに日々、自信を持って指導できるように、私も頑張らないといけません。

自身の無いお話を申し訳ございません。まだまだ残暑が厳しいので、皆さま、くれぐれもご自愛くださいませ。