



Hatta Medical News

2017年5月号



春というよりは、初夏のような日和が多くなってきましたが、皆様、如何お過ごしでしょうか？

今回のメディカルニュースは、いよいよvol20を迎え2014年の3月に第1号を発行してから早いもので3年が経ちました。これから継続して発行していきますので、ご期待ください。

血圧手帳の代わりになる便利なソフトを前号で紹介しました。利用者は50名程度になりました。スマホ、ipadをお持ちの方はどうぞご利用ください。

第10回を迎えた“いきいき健康セミナー”は、今回も大盛況でした。日本睡眠学会睡眠医療認定技師である相楽愛子先生による睡眠の話、とてもためになりました。裏面に要点をまとめたので、参加頂けなかった方で、良く眠れない方は参考にしてください。

何と前回のセミナーで前座を務めて頂いた京都女子大学落語研究会の藤乃家海瑠来さんが、第14回全日本学生落語選手権で大賞に選ばれ、NHKで放送されました。おめでとうございます！

今号も美味しいレシピなど、盛り沢山の話題をお届けします。ご期待下さい！

5.6.7月休診

5/1 一郎Dr 休診

5/26, 27 院長 休診

6/16 院長 午前休診
代診は、HPや院内掲示をご参照ください。

笑い効果



みんなの笑顔

島根大学腎臓内科教授伊藤孝史先生より供与

皆さん、笑っていますか？ 上の写真を見ると、皆さん笑顔になりますね。でも本当は、笑顔になるのは人間だけで、動物には笑顔がないのだそうです。今年3月に、院長が理事をしている京都腎臓病総合対策推進協議会主催で「笑って心も体も健康に」をテーマに講演会を開催しました。講師は島根大学医学部腎臓内科学教授の伊藤孝史先生（広島大学出身）で、院長と同級生でとても親しくしている先生です。彼は、笑い



療法士2級という資格を持っており、世の中を笑いで明るくしたいと思っています。ちなみに、笑い療法士一級は、まだ一人もおられないそうです。講演で出てきた幾つかのキーワードをお伝えします。

- ・一日5回笑って、5回感動しましょう！
- ・笑う人は、認知症になりにくい！
- ・笑うとNK細胞（がん細胞をやっつける細胞）が活性化して、がんになりにくい！
- ・がんによる痛みなどは、笑いで軽くなる！
- ・笑うと血糖値が安定する！など様々な効果があります。一郎先生の「わっはっは」も何となく体が楽になりますもんね。八田内科医院は、これからも笑顔を大事に診療していきます。

Yoshikoのササッとできるお手軽レシピvol 3



ぜひご家庭でササッとお試し頂き、ご感想をお寄せ下さい！

レシピvol 3: 芽吹く春野菜とアサリのパスタ

お勧め: 独特の香りや苦みがある春野菜でダイエットに挑戦

セールスポイント: 春野菜は、ダイエットを応援してくれます。菜の花や、セロリなどには解毒作用があると言われ、甘みのあるキャベツや人参は胃の働きを助けてくれます。また、アスパラガスには疲労回復に良いアスパラギン酸が含まれてい



ます。コレステロールの吸収をおさえて排泄するタウリンが含まれているエビやアサリは、低脂肪で高たんぱく質。ノンオイルドレッシングの

さっぱりパスタは、お手軽です。

作り方

- ①菜の花は食べやすい大きさ、アスパラガスは、はかまをとって斜めに切っておく。
- ②スパゲティは袋に書いてある通りにゆで、最後の1分前くらいに①の野菜も一緒に入れてゆで、ざるにあける。
- ③片方のレンジでは、フライパンに細く切ったベーコンとザク切りキャベツ・ほぐしたまいたけを焦がさないように蒸し焼きにしながら、エビとアサリも加え火をとす。（あれば、たかのつめやにんにくを最初に加熱するとより良い）
- ④③の中に、②のスパゲティとノンオイルドレッシングを絡ませたらできあがり。



材料・分量 2人分

- ・スパゲティ 140 g
- ・エビ 60 g
- ・アサリ 100 g (殻付き)
- ・菜の花 50 g
- ・アスパラガス 50 g
- ・春キャベツ 120 g
- ・まいたけ 30 g
- ・ノンオイルドレッシング 大さじ3 (焙煎ごまタイプ)

栄養価 (1人分)

- ・エネルギー 390 kcal
- ・たんぱく質 20.0 g
- ・脂質 8.0 g
- ・食塩相当量 2.0 g

第10回いきいき健康セミナー開催記録

第10回いきいき健康セミナーも盛況で、二部開催となりました。日本睡眠学会睡眠医療認定技師の相楽愛子先生に「正しく眠るためにすべきこと」を教えてくださいました。キーワードをまとめたのでご参考にしてください。



- ・起床は毎朝同じ時間の方が良い。
- ・寝る1時間前からライトを落とす。
- ・テレビやPC、携帯電話の光で脳が活性化し、天然の入眠剤であるメラトニンが出にくくなる
- ・朝に食べたトリプトファン（ヨーグルトや納豆など）は太陽光でセロトニンに変換され、天然の入眠剤であるメラトニンが増える⇒朝食を必ず食べて、朝日を浴びましょう！
- ・12時～15時までの30分以内の昼寝は認知症を1/5に減らす。
- ・寝酒や熱すぎるお風呂は、脳がリラックスせず不眠の原因
- ・深部体温が下がると眠くなる（子供は熱を放散して深部体温を下げる）⇒湯たんぽやタイマー付き電気毛布推奨（寝ると同時にスイッチが切れるようにする）など、様々な工夫を教えてくださいました。睡眠薬の使い過ぎに気を付けて皆さんも快眠を目指しましょう！



第9回いきいき健康セミナーで落語をして頂いた京都女子大学落語研究会の藤乃家海瑠来さんが、**第14回全日本学生落語選手権で大賞を受賞され、NHKで全国放送**されました。道理でうまいと思いました（＾＾）



ガッテンの立川志の輔さんや桂三枝さんなどが審査をされ、特に三枝さんからは、プロの落語家にならないかとスカウトされていました。さて、落語家？ 小学校の先生？ 決断を見守りたいと思います。

第11回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2017年6月17日（土曜日） **申し込み要**

開催時間：午後2時～3時 入場：13:30（今回は前座なし）

場所：八田内科医院 待合室

申し込み方法：医院受付でお申し出ください。

申し込み多数の際には、二部（15:30～16:30）になります。

快眠の決は、快便

テーマ：便秘！

講師：八田 告先生
八田内科医院 院長

内容：「明日からの快便のために」
---上手な薬の使い方と薬を使わない方法を教えます---

医療法人 八田内科医院



職員研修旅行 **職員研修旅行in北陸** で、芦原温泉、越前・松島 水族館に行ってきました。非常に見ごたえのあるのびのびとした水族館で、ガラスの下に熱帯魚がいるスペースでは、皆さん子供のように寝転がっていました（笑）。ドクターフィッシュに日頃の垢もとってもらって、大満足！ 何でも全国で人気No.7に選ばれたそうです。ぜひ皆さんも足を運んでくださいませ。



特定健診だけ受けられた方へ

特定健診だけを受けられた方には、京都市からの正式な結果が、約一か月後に医院に返却されます。当院では、医師から結果説明をした上で、書類をお渡しすることになっています。その際に、必要な追加検査が発生することもありますので、必ず一か月後に来院して頂きますよう、宜しくお願いします。定期的に通院されている方については、通常の診察の際に結果説明をさせていただきます。以上、皆様のご協力をお願いします。



冬休みにカンボジアのアンコールワットを訪れました、目の前に現れた壮大なその姿に圧倒され、立ちすくみました。（八田一郎画伯）