



Hatta Medical News

2018年11月号

「健康フェスティバル開催！」第19回いきいき健康セミナー



朝晩の寒さを感じる季節となりました。この寒暖差が綺麗な紅葉を生むと思うと我慢できますかね、。

今年には信じられない数の台風が日本列島を襲い、台風21号は皆さんの記憶に刻み込まれていると思います。多くの木がなぎ倒され、伝統ある鞍馬の火祭りが中止になるほどの勢いでした。ニュースを書いている10月末になり、やっと良い気候になり知らぬ間に咲いているコスモスに目をやる余裕が出てきました。このコスモスは私が近江八幡に仕事に行く途中、湖岸道路沿いにあるコスモス畑で撮影しました。

さて、秋といえば祭り、第19回いきいき健康セミナーとして今回は健康フェスティバルを開催しました。多くの方にご参加頂きましたが、詳細については本文をご参照ください。今回のスタッフコメントは、受付の森さんです。いつも笑顔が素敵な事務員さんです。ご期待ください！

11/12/1月休診

11/26(月) 一郎先生休診
年未年始休暇
12/28夜診から1/4まで
休診



第19回のセミナーは、八田医院始まって以来、初となる健康フェスティバルを開催しました。最新の医療機器

のデモンストレーションや通院患者さん一人である大河内俊彦氏によるミニコンサート、京都工芸繊維大学の学生さんによるジャグリングや手品のパフォーマンス、大塚食品のマイサイズ試食、血圧計展示、一酸化炭素測定、ヨーヨー釣りまで、皆さんで健康秋祭りを楽しみました。今回は予約制にしなかったため、当日閑古鳥が鳴いたらどうしよう？とっていました。しかし当日は見事な秋晴れにも助けられ、大勢の方にご参加頂き、盛況のうちに終了することが出来ました。皆様のご協力、ご参加に感謝します。



以前より皆さんに体験して頂きたかった体液成分分析装置(Inbody)をご紹介します。

体のむくみ具合、体の筋肉量の分布状況や聞きたくない脂肪量なども約1分程度で分かる機械です。体験された方は、皆さん、今後どうすれば分かったのではないかと思います。京都に数台しかない血管内皮検査も数名の方に体験して



頂きました。日頃から養生している方が多かったせいか、皆さん優秀な成績を取られていました。高血圧や高脂血症など動脈硬化のリスクのある方は、保険でも検査できますのでスタッフにご相談ください。

第19回いきいき健康セミナー 健康フェスティバル

京都工芸繊維大学奇術部

体液成分分析装置 (INBODY)

大塚食品 美味しい減塩カレー試食会

マジックショー&ジャグリング

最新血圧計展示

スモーカーライザー
ご家族に喫煙者がおられる方→一酸化炭素濃度を測定します！本来なら禁煙外来の時しか測定できません。お得な企画です！

あなたのむくみ具合、筋肉量、脂肪量を詳しく測定します。先着30名まで！
*ヘルスモニターが入っている方は、通電して測定するのではありません。

血管の元気度を詳しく調べます。京都に数台しかない貴重な検査です。先着10名まで！

大河内俊彦氏によるミニコンサート

昔懐かしい大人のためのヨーヨー釣り

血管内皮機能測定デモ



大河内俊彦氏によるミニコンサート



京都工芸繊維大学奇術部の学生の皆様



大塚食品 マイサイズ試食会 沢山のヨーヨーおめでとう！



スタッフと関係者の記念撮影
多くの方のご協力で満員御礼の
大成功のフェスティバルになりました。
また皆さんに楽しんで頂けるような企画を
したいと思います！



身近な食材でフレイル予防

ヘルシ - & おいしい鶏ハムO



お勧め：主菜になる作り置きできるおかず

セールスポイント: 秋、動きやすい季節になりました。ウォーキングでは、街路樹の葉っぱが日に日に変化し、目を楽しませてくれます。運動の後に

は、しっかりたんぱく質を補給すると、栄養効果がより高まります。手軽な価格の鶏むね肉で作る鶏ハムは、さっぱりしっとりいただけ、作り置きもできます。鶏むね肉と同じような低脂肪で高たんぱくの食材には、鶏ささみ・豚ひれ肉・無(低)脂肪牛乳・ヨーグルト・豆腐等があります。

材料・分量(出来上がり250g)

- 鶏むね肉 1枚分 (300g)
- 砂糖 大1 弱
(砂糖の代わりに、はちみつもよい)
- 塩 大1 弱
- 香辛料 適量
(ローレル・ローズマリーバジル・コショウ・山椒など)

適度な塩味が旨味を引き立ててくれます。そのままでも十分おいしいですが、物足りない時は、ポン酢やドレッシングなど合いますよ



作り方

- ①鶏むね肉の皮、脂肪を取り除き、砂糖・塩をぬりつけて、保存袋に入れ、密閉して冷蔵庫に4-5時間ほど入れておく。
- ②①を袋から取り出し、たっぷりの水に2時間ほど浸けて塩抜きをし、サランラップで形よくしっかり密閉する。
- ③たっぷりお湯を沸騰させた鍋に②入れ再び沸騰させたら火を止め、そのまま蓋をして冷ます。
- ④袋から出して、うすくスライスする。

食品名	目安	たんぱく質量g
鶏ハム	1/3枚程度で80g	23g
鶏むね肉(生)	1枚 (300g)	70g
ささみ(生)	1本 (55g)	12.7g
豚ひれ肉	100g	22.2g
低脂肪牛乳	200ml (コップ1杯)	7.6g
低脂肪ヨーグルト	100ml	3.7g
もめん豆腐	100g	6.6g
きぬ豆腐	100g	4.9g

参考：日本食品成分表2015

当院へ定期的に通院しておられる方には、年に1-2回、様々な精密検査や特定健診をお勧めしています。特定健診を申し込むと、すべての検査が特定健診に含まれ無料であると誤解しておられる方がいらっしゃいます。そもそも、特定健診って何でしょう？ 特定健診(特定健康診査)とは、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として行う、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)に着目した健診です。40~74歳の健康保険加入者全員が対象で、職場健診(事業者健診)を受診される方は、受診する必要はありません。加入されている健康保険によって、国民健康保険の場合は市町村によって、自己負担費用や採血項目が異なります。京都市国民健康保険の場合、40~64歳は500円、65~74歳は無料で、検査項目は下記のとおりです。

特定健診について

検査項目は非常に限られていて、64歳以下の方は心電図もありません。胸部X線検査は特定健診には含まれておらず、小学校などの集団健診で受ける場合には結核・肺がん検診として、併せて受けることができます。従って、高血圧や糖尿病、高脂血症で当院へ定期的に通院されている方の場合、特定健診だけでは動脈硬化や脂肪肝、心疾患などの合併症を確認することはできません。そのために、当院では持っておられる疾患に応じて、各種超音波検査や脈波図(動脈硬化チェック)、骨粗しょう症検査、肺機能検査、血液検査項目の追加、尿沈渣などを、保険診療として行っています。

基本項目：問診 身体計測(身長/体重/BMI/腹囲) 診察(聴診や触診) 血圧測定 尿検査(尿糖/尿蛋白) 血液検査 心電図(65歳以上全員、64歳以下は医師が必要と判断したもの)

こんにちは！受付の森真美です。10月に誕生日を迎えた年女です。何巡目かは御想像にお任せします(笑)先日、小学校6年生の娘がどこで聞いてきたのか突然「笑う時はハッハッハッ・・・と笑うので8×8=64。泣く時はシクシク・・・と泣くので4×9=36。64と36を足して100！」と言ってくるので、意味を尋ねると「人は64%笑って36%泣く」とのこと。私はなるほど面白いな、深いな・・・と思い、自分の場合はどうだろう？と考えました。人生の折り返し地点を過ぎ、秋という季節もあってか、これからの残された時間をどのように生きていくのか・・・皆さんはどうですか？



私の好きな言葉の一つに「人は生涯の最初の40年間で本文を著述し、続く30年でこれに対する注釈を加えていく」というドイツの哲学者ショーペンハウアーの一文があります。年齢がバれてしましますが、今私は注釈を加えていく時期のはずなのに、そもそも本文がまだ未完成の様で修正だけです。大切な節目ではその時の自分が最もいいと思った道を選んできたはずなのですが・・・



また大好きな、さだまささんの歌に「主人公」という曲があり、その歌詞の中で「小さな物語でも自分の人生の中では誰もがみな主人公・・・私の人生の中では私が主人公・・・」と歌われています。私はこの世にたった一人で、正にこれまで歩んできた、そしてこれからも続く人生は私が主人公の物語なのですね。皆さんはどんな物語の中を生きているのでしょうか？これからもどうぞ素敵なページが書き足されることをお祈りしています。