



八田内科医院公式ホームページ

<http://hatta-medical-clinic.com/>

地域に根差して30年 since 1969

50th anniversary



2019年9月号



少しづつ秋めいた天気になってきましたが、如何お過ごででしょうか？

さて、今回のニュースは、8/3に開催した第24回いきいき健康セミナー『目の健康～目の病気のあれこれ』と題してたなか眼科クリニックの田中康之先生をお招きしました。私達が勘違いしている、目からうごろの話も満載でした。ご講演頂いた内容を一部、抜粋してお届けします。

恒例のYoshikoのレシピは、間食とおやつについてです。血糖が上がりやすいおやつなどについて解説します。

スタッフコメントは、看護助手の塩見さんです。テーマは『私の断捨離』子育てを終えた母の想いを語ります。ご期待下さい！

## 7/8/9月休診

9/3-9/7ふゆこ先生休診

9/11,13一郎先生休診

10/9ふゆこ先生休診

10/18一郎先生休診

10/25 院長休診

医療法人 八田内科医院 ニュースレター vol 34

# Hatta Medical News



## 第24回いきいき健康セミナー開催記録

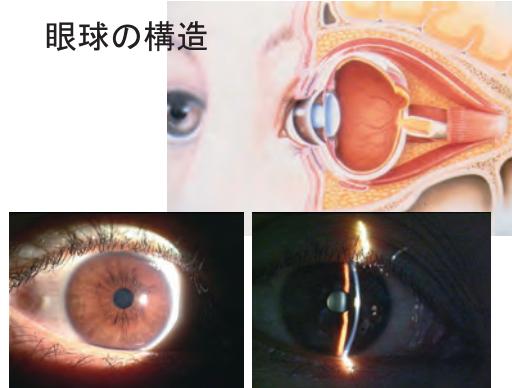
第24回いきいき健康セミナーは、たなか眼科クリニックの田中康之先生をお招きして『目の健康～目の病気のあれこれ』についてご講演頂きました。



### 「快適に物を見ましょう」

- 1) ピントを合わせて「眼鏡を活用しましょう」
- 2) 距離を合わせて「スマホは近すぎるとダメ」
- 3) まばたき(瞬目)は大切  
「目のワイパーを動かしましょう」
- 4) 目の周りの清掃を心掛けて

### 眼球の構造



### パソコン使用時の目の乾燥対策

- まばたき(瞬目)を心掛ける ⇒ ドライアイと眼精疲労対策
- パソコン画面は見上げないようにする  
⇒ 開眼高さを少なく、眼表面露出を減らす

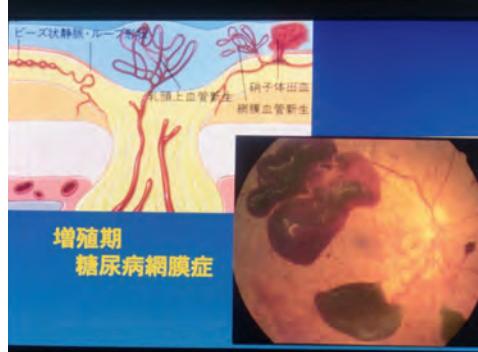


溢れるぐらい、沢山の目薬をさす方がおられます  
が、医療費の無駄です。目薬は、一滴で十分だそう  
です。

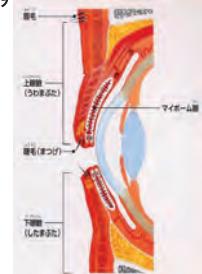
### 豆知識

### 目薬の差し方

下眼瞼を引いて、1滴で十分です



眼瞼(まぶたのお皿)に入る  
点眼瓶の先は触れないように

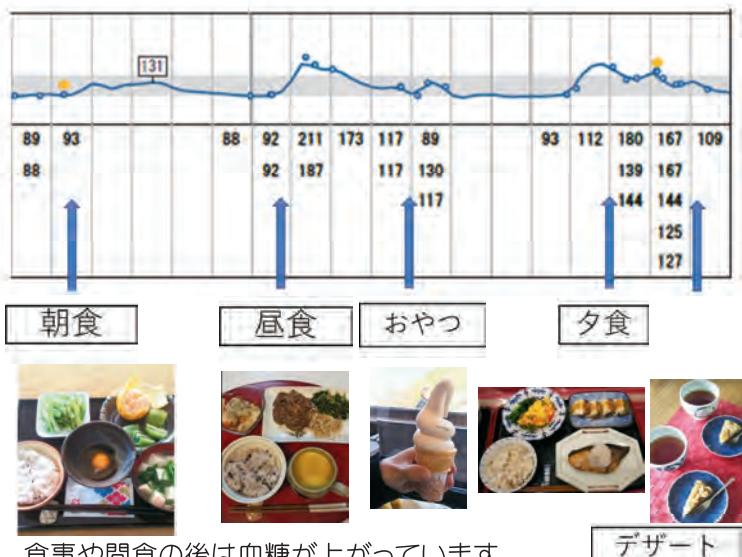




## ○②何を食べる間食編○

間食って もともと・・子供の成長のための栄養のたりない時代に、それを補うものだったんです。間食とおやつは似ていますが、おやつは少し食事と違って、味覚や食感など嗜好的な食べる楽しみを感じてしましますね。上手に選んでお楽しみください。

## 血糖の変化を見てみましょう（Yoshikoのある日）



食事や間食の後は血糖が上がっています。

おやつ食べたいけど、血糖上がるしなあ、とお悩みの方  
血糖は、糖質(炭水化物)が最も大きく関わ  
ると言われます。おやつ(間  
食)は、栄養成分表示のここ  
(炭水化物)を見てみましょう。

栄養成分表示	
1カップ(75g)あたり	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.3g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	0.1g



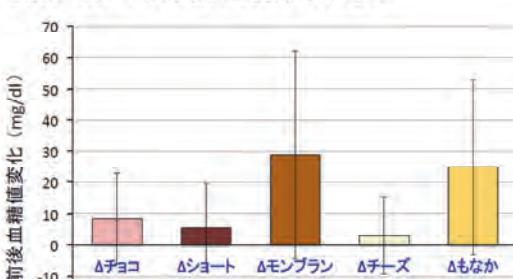
栄養成分表示	
1カップ(75g)あたり	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.3g
炭水化物	10.3g
食塩相当量	0.1g

栄養成分表示	
1袋(2個)あたり	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	4.4g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	0.4g

栄養成分表示	
1袋(16g)あたり	
エネルギー	46kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	0.1g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.9g

下記のグラフは、糖尿病療養指導士の勉強会に参加した仲間が実際にケーキ等を食べた後の血糖上昇の様子です。

ケーキの種類は一部ですが、購入時の参考にしてください。

昼食後(?)、ケーキ摂取前後の血糖変動( $\Delta PG$  mg/dl)

種類によって血  
糖の上昇に差が  
出ます。これは、  
ケーキ等の材料  
によって変わ  
ります。

## 『私の断捨離』

断捨離という言葉は最近ではごく一般的な言葉として定着していますが、元々はヨガの行法である断行(だんぎょう)・捨行(しゃぎょう)・離行(りぎょう)を応用したもので、2009年やましたひでこさん(時々片付け番組などに出演されています)の著書のヒットにより、広く知られるようになりました。

【断捨離】はやましたさんの登録商標になっています  
断：入ってくる要らない物を断つ

捨：家にずっとある要らない物を捨てる

離：物への執着から離れる

という意味からもわかるように、ただ捨てるだけの片付け術ではなく、背景には実に深い精神論があるようなのですが…。

私はそれほど難しく考えているわけではなく、私なりの断捨離を続けています。元々不要なモノを捨てることに抵抗はなく、さほど躊躇せずに処分してきました。加えて、引っ越しが多くかったのも断捨離には好都合でしたが、今の住まいに引っ越しして約10年。居住年数の長さに比例してモノは増えています。

3人の子供達が自立し家を出た今、安堵すると同時に自分自身のこれから生き方について多くの事を考えるようになりました。その内の一つが断捨離です。生きていれば、嬉しいことも悲しいこともあります。もしもの時に、最近よく耳にする《実家の片付け》という重い仕事を子供達に残さないために、そして何よりスッキリ暮らすために必要なことだと考えています。

とは言え、私はガチガチの断捨離ストでもミニマリスト(必要最小限のモノだけで暮らす人)でもないのです。捨てられないモノもたくさんあります。子供達が幼いころの思い出のモノが殆どですが、大量の写真やビデオなどはもちろんのこと、子供達のファーストシューズや幼稚園の頃に書いた絵、事あるごとにくれたお手紙、小学生の頃に書いた日記帳、少年野球の小さなユニフォームなどはこれからもずっと私の宝物です。

モノに対する価値観や捨てる基準は人それぞれであり、日本には【もったいない】という美しい精神があります。私も、私自身の価値観と基準と【もったいない】にうまく折り合いをつけながら、少しづつ断捨離を続けていくと思っています。

