



地域に根差して51年 since 1969



2020年7月号



第2波に恐れを抱きながらも、少しずつそれの『新しい生活様式』を確立していくおられる皆様のお話を伺うことが多くなりました。しかし、『新しい生活様式』と急に言われても人間すぐに変えられる訳はなく、いつまでこの抑圧された生活を続けないといけないのか？不安と焦りを感じ、体調不良を訴える方が多くなっているのも事実です。その方の悩みを拝聴して一緒に悩みながら糸口を見つけているのも日常になってきました。八田内科医院スタッフも皆様の不安を少しでも取り除くこと、発熱・風邪症状の相談に乗ること、また以前から一緒に取り組んできた生活習慣病の治療を安全に継続できることなどを目標に、最大限の努力を続けています。

今回のニュースは、臨床検査技師の東明美さん、院長が担当している心臓エコーなどのお手伝いに来て頂いているエコーのプロフェッショナルの方です。恒例のYoshikoのレシピもお届けします。どうぞご期待下さい！

7/8/9月休診
お盆休み
8/13～8/16

Hatta Medical News



ウイズコロナと生活習慣病（高血圧や糖尿病）

新型コロナウイルス感染症により人々の生活は大きく変わりました。不安によるストレスだけでなく、職を失った方、減給になった方など、健康面にとどまらず大きく経済も変わってしまいました。健康面で私達、医療従事者が声を上げて申し上げたいのは、自分の健康管理方法です。『コロナ太り』この言葉を一日で何度聞くことか。在宅勤務で会社に行かなくなって、運動量が減り間食が増えた。毎朝友人と散歩を行っていたけど、コロナで辞めた。外食こそしないけど、食欲だけはあって、動かないのにおなかが減る。体重が増えたこと、汗をかかないから塩分が出ない、コロナストレスで血圧が上がっている、そういう方にはコロナの危険よりも脳梗塞や心筋梗塞の危険が迫っていることも注意しなければなりません。実際に、東北大震災の際にもストレスで動脈硬化が一気に進んだという論文を読んだことがあります。そういった意味でも月一回の診察は大変重要です。『コロナストレス』で生活習慣を崩されないよう、『新しい生活様式』について一緒に悩みながら、皆様と一緒に歩んでいきたいと思っています。下図は、京都大学でウイルスを研究されている宮沢氏のコメントです。『ウイルスを減らす、負けない』知恵が満載です。

2020/6/23 記録

新型コロナウイルスを100分の1に減らす作戦！

手についた新型コロナは、微量ではほぼ感染しないから激減させよう

- ✓ 手を一生懸命に洗うよりも洗う（15秒ほどの水洗いでも可）
 - ✓ 手洗い後のタオルについてのウイルスは超微量なためほぼ感染しない
→ウイルスは正確量でも感染するが、新品タオルは正確量では感染しない
 - ✓ 外出時はウェットティッシュで手をぬぐる
 - ✓ 1枚で拭いた後、さらに1枚で拭けばより良い
→ニットティッシュはいいが…
 - ✓ 使った後のタオルはそのまま洗濯機に入れて洗う
→洗濯する前のタオルは感染する
 - ✓帰宅時は手洗いだけでなく顔も洗う
→髪を洗わないときは、蒸しタオルで拭いてもOK
 - ✓ 帰宅後は風呂に直行するのがベスト
→トイレではフタを開めてから水流す（ウイルス拡散を防ぐ）
→今このところから感染した人はいないが、他のたぬ
- 2020/6/23 ×「TOKYO FM 来来ラジオ」より抜粋

命を守るぞ！本気だぞ！

原文・監修：京都大学 ウィルス再生医科学研究所 宮澤恭一 氏
原：アート：DTP：Create your life
Twitter @lekaavet1 で最新情報を！

2020/4/23 記録

新コロなんかに負けてたまるか！

みんなでやればみんなが助かる！感染したくないなら守れ！

- ✓ マスクは必ずしろ！咳やツバを飛ばすな！
- ✓ こまめに換気しろ！三密ヤバいぞ！危ないぞ！
- ✓ 手や指からうつることを阻止しろ！手はこまめに洗え！
- ✓ 手が洗えないときはウェットティッシュかぬれタオルで拭け！
- ✓ 外出中は手で顔をさわるな！
- ✓ マスクの外側さわったら手を洗え！
→マスク洗いいじりでも汚れが付ける
- ✓ 人と話すときは必ずマスクしとけ！
→長時間話したりたらネギでやられ、飲み会もあるってやれ
- ✓ 食事は黙って済ませろ！
→話したいなら良くなってマスクしてから話せ、換気もしろ
- ✓ タバコ？重症化しないなら今すぐやめろ！
- ✓ ワーウー盛り上がりってる場所には行くな！
→みんな野張ってる場所はあんまり、登録されているから危険にならなければ
- ✓ うち帰ったらまず手と顔を洗え！
- ✓ ドアノブ拭くの忘れんな！さわったところは拭いとけ！
- ✓ 拭いて洗って新コロを減らせ！1/100にすればほぼ感染しない！

本文・監修：京都大学 ウィルス再生医科学研究所 宮澤恭一 氏
原：アート：DTP：Create your life
Twitter @lekaavet1 で最新情報を！

八田内科医院よりお願い

発熱や風邪症状（鼻水、せき、くしゃみなど）のある方は、直接来院せず、まずはお電話下さい。別の診察室に入って頂くため来院時間をお伝えします。



『日本のエーゲ海』by 一郎画伯



○野菜のパワー：ファイトケミカルで体をメンテナンス ○ 自分でできるウィズコロナの食生活

早起きも、気持ちのいい季節です。カーテンをさっと開けて、朝日を浴びましょう。規則正しい生活のスタートは朝ごはんです。朝ごはんが1日の生活リズムを作ってくれます。

近道その1：体を作るための大変な基本材料＝たんぱく質＝主菜しっかり摂れて、お食事楽しめていますか？体力をしっかりつけて、ウィズコロナの生活慣れていきましょう。

近道その2：体のメンテナンスに大活躍＝野菜＝副菜

野菜や果物に含まれる植物性化学物質をファイトケミカルといい、その効果は多種多様です。捨てられがちな野菜の葉っぱや皮にもいっぱい含まれています。

野菜の葉＝ビタミン・ミネラル・ファイトケミカル

野菜の皮＝食物繊維・ポリフェノール

栄養面とともに、野菜本来の味・香りがギュッと詰まっています。丸ごと食べるのがおすすめ。

ファイトケミカルと含有食物

カロテノイド：ウイルスや細菌をブロックする粘膜を強化

βカロチン→にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など

リコピン→トマト・すいかなど

カブサイシン→赤ピーマン・とうがらしなど

ルテイン→ほうれん草・ブロッコリー・にんじんなど

ポリフェノール：体の酸化（錆付き・焦げつき）を退治

ルチン→玉ねぎ・そばなど

セサミン→ごま（黒ごま・白ごま）ごま油

ルテリオソ→しそ・ピーマン・春菊など

ケルセチン→玉ねぎ・ブロッコリー・りんご

アントシアニン→いちご・ぶどう・ブルーベリーなど

イソフラボン→とうふ・納豆・大豆など

タンニン→緑茶・ワインなど

イオウ化合物：解毒作用やアレルギー症状を和らげる効果あり

スルフォラファン→ブロッコリースタウトなどメチルシスティン

スルホキシド→にんにく・ねぎ

イソチオシアネート→キャベツ・カリフラワーなど

糖関連物質：特にきのこに含まれるβグルカゴンはがん予防に有効だと注目されています。フコイダン→わかめ・こんぶ・もずくなどβグルカゴン→まいたけ・しいたけ・しめじなど



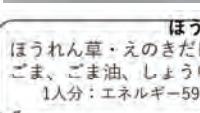
ネギとたけのこと桜エビのチヂミ
小麦粉と片栗粉・チキンスープ・水で作った生地に小口切りした青ネギ・えのきだけ・桜エビを加える。
フライパンにごま油をたっぷり引いて焼く。
(つけだれ：しょうゆ・す・砂糖・ラー油)
主食に合います。
1人分：エネルギー-311kcal タンパク質6.7g 食塩相当量1.2g



トマトとサーモンのサラダ
食べやすい長さに切った水菜に1口大のサーモン・トマトを盛りつけ、ドレッシングをかける。刻んだクルミやナッツなどをかける。
主食に合います。
1人分：エネルギー-222kcal タンパク質13.0g 食塩相当量0.8g



新玉ねぎの丸ごとチーズ焼き
玉ねぎをくりぬいて、みじん切りの玉ねぎと細く切ったベーコンを入れ、上からとろけるチーズをのせて、電子レンジでチン。
1人分：エネルギー-204kcal タンパク質7.8g 食塩相当量0.7g



ほうれん草のナムル
ほうれん草・えのきだけ・にんじんをゆでる。
ごま、ごま油、しょうゆ・ラー油で和える。
1人分：エネルギー-59kcal タンパク質3.2g 食塩相当量0.6g



あらめ（海藻類）とかぼちゃの炒め物
うすく切ったかぼちゃは、さっと茹でておく。
水に浸けて戻したあらめ、ほぐしたしめじとかぼちゃをごま油炒めて、麺つゆで味付ける。
1人分：エネルギー-103kcal タンパク質2.5g 食塩相当量0.6g

スタッフ紹介 臨床検査技師 東明美さん

こんにちは、東 明美（ひがし あけみ）です。滋賀県より途中越えてマイカー通勤しています。湖岸道路を走るとやっぱり琵琶湖はきれいだなと再認識し朝夕気持ち良くドライブしています。！(^)!



私は旅行が好きで子供の手が離れてからは年に1～2回、海外へも出かけています。昨年はバリで聖なる泉が湧く「ティルタ・ウンブル寺院」で沐浴と礼拝、ペニダ島でシュノーケリングなどを行いました。自分で飛行機や宿をネット予約し英語もつたないのに現地のバスやタクシー、レンタカーなどを使い観光する事が多く一から計画を立てるのは凄く大変ですが、既に旅は始まっているのでしょうかね、結構楽しんでやっています。行き先は世界遺産など絶景を見たいと思って決める事が多く、例えばスリランカではシギリヤロック（階段で1時間程の一枚岩の頂上に王宮の遺跡があります）に登りました。最初はしっかりとした石段ですが途中から岩肌に取り付けた工事現場の足場の様な階段を登ります。これは中々のスリル

（高さ、見通しの良さ、階段が落ちないかの不安・・・）でした。そしてLCCで行く旅ですが一泊は素敵なお宿に泊まりもりします。スリランカのお薦めホテルはジェフリー・バワが建築したホテルです。私は広大な森と湖に囲まれたヘリタンスカンダラマと言うホテルに泊まりました。やがてはジャングルの中に埋もれる様に設計されているそうで、建物の全体がツタで覆われていました。またバワの別荘であったルヌガンガ（宿泊可）も見学に行きましたがこちらもまさに理想郷と称されるに相応しい所でした。約6ヘクタールもの土地に作られた手入れの行き届いた庭園と点在するアートの数々、高級ホテルの様なラグジュアリーはありませんが土地や自然と一体化した心地良い癒しの空間でした。ランチで食べたスリランカカレーも美味しかったです。その頃のスリランカは内戦も終結し日本人、特に女性に人気が出て来ている頃でした。今はもちろんコロナで世界中が分断されてしまい簡単に訪れる事はできませんが・・・。



最近日本もようやく日常を取り戻しつつありますね。私もここ数か月運動不足が続いていましたので、努めて歩き運動後はヨガでリラックスする様に心がけています。皆さんもまた再び自由な往来や人との交流を楽しむためにも御自身の健康により一層気を配って下さい。私も微力ながら八田内科医院のスタッフの一員として皆様のお役に立てる様に頑張っていきたいと思います。