



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2022年11月号



夏に祇園祭が開催されたのを皮切りに、時代まつりや鞍馬の火祭も行われるようになり、ようやく町に活気があふれてきました。いつになったら新型コロナが5類感染症になるのだろうか？と気をもみながら過ごす毎日です。

さて今年は、インフルエンザが大流行する！とされています。新型コロナウイルスにこの2、3年流行を抑えられてきた、腹いせなのでしょう？第8波との関係はどうなるんだろう？一面記事をご参照ください。

今回のYoshikoのレシピは、ソルコンに合わせてほどほどに食べる、いい塩梅編です！どうぞご期待ください。

スタッフ便りは、看護師の藤堂さんです。新入りとは思えないぐらい八田医院に馴染んでおられますね。

11/12/1月休診

12/2 文裕子Dr休診

12/7 文裕子Dr休診

年末年始休暇

12/28夜診察～1/5まで

今年インフルエンザが大流行？

新型コロナウイルス感染症の流行が始まってから、3回目の冬がやってきます。当院では、例年通り10月17日から、インフルエンザのワクチン接種を開始しています。昨年、一昨年と、インフルエンザとコロナの同時流行を心配して、インフルエンザワクチンの接種が推奨されてきましたが、一向に流行しませんでした。コロナの流行が始まった時、日本はインフルエンザの流行真っただ中でしたが、コロナが流行するにつれて、あっという間にインフルエンザの流行は治まりました。マスクや手洗いの徹底が、インフルエンザの感染も抑え込んだのでしょうか。それ以外の理由として、ウイルスはお互いに競合することがあり、インフルエンザウイルスがコロナウイルスに勢力争いで負けたのではないかと、このような専門家の意見も聞いたことがあります。



しかし、今年の夏、冬である南半球のオーストラリアで、インフルエンザが大流行しました。恐れていたインフルエンザとコロナの同時流行です。withコロナとなり、いち早くマスク着用義務化を撤廃したことも、一因かもしれません。日本人は慎重なので、まだまだマスクをつける人が大半ですし、オーストラリアほどの流行にはならないかもしれません。しかし、この2年間インフルエンザが全く流行しなかったことで、日本人の大半はインフルエンザの抗体がなく、あっという間に感染が広がったり重症化したりするかもしれない、と心配されています。

また、海外から自由に日本へ旅行者がやってくるようになりましたので、インフルエンザが持ち込まれるのは時間の問題です。政府の指示で、過去最も多くインフルエンザワクチンが製造され、当院でも順調に入荷できています。

インフルエンザもコロナと同様、高齢者には命取りです。これまでの感染予防策、マスク着用と手洗いを継続するとともに、インフルエンザワクチンを積極的に受けましょう。コロナワクチンを打てない小さな子供にも接種できますので、安心してお申し込みください。なお、インフルエンザワクチンとコロナワクチンは、接種間隔を空ける必要はありません。



クラウドファンディングのお願い

院長が実行委員長を務める、ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022が、11月に開催されます。このプロジェクトを成功させるために、クラウドファンディングを始めました。皆様の温かいご支援を何卒宜しくお願いします！



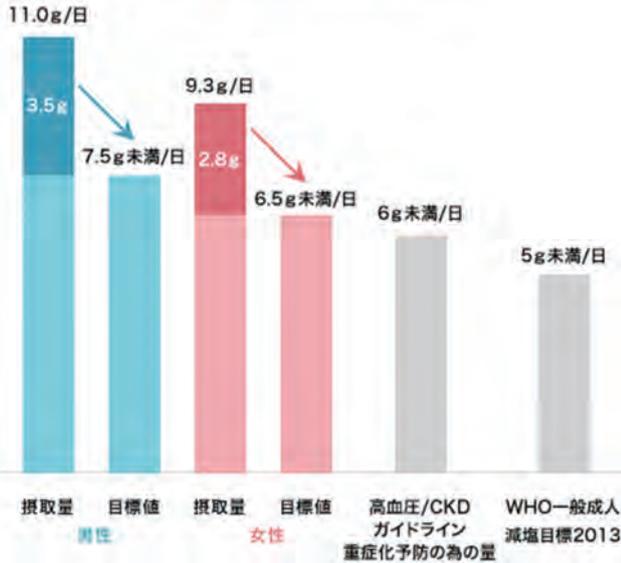
[ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022 \(jscsa.org\)](https://www.jscsa.org/)



〇ほどほどに食べる： いい塩梅 食塩編）〇
食塩は私達のからだには欠かせない大切な栄養素です。でも取り過ぎはさまざまな病気の原因のひとつになります。おいしさをあきらめない減塩法はいろいろあるのです。

（栄養wonder BOOK 2022より引）

成人の食塩摂取目標値

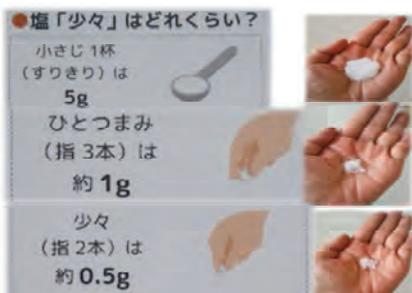


出典：平成30年国民健康・栄養調査および厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)

「1日の食塩摂取量は10g」いいえ、それは2005年の目標量。今は男性7.5g未満 女性6.5g未満。上のグラフからみるとどちらもあと3gを減らしたら、近づけます。習慣になっている食事の仕方を「ちょこちょこ減らし」で工夫してみましょう。

「ちょこちょこ減らし」の一例

- ①調味料：ペットボトルのキャップを使ってみましょう。→キャップ2杯でおしょうゆなら15ml（大さじ1：約食塩3g）です。ついつい、煮物にどどっと入れるおしょうゆを計ってみましょう。
- ②加工食品：栄養表示を見る習慣をつけましょう。→たとえば、「鍋つゆ」は食塩相当量の多いものは避けるか使う量を考えましょう。また、インスタント麺は、注ぐお湯の量をへらして、粉末スープもへらせば、減塩できます。
- ③ハム・ソーセージ：一手間加えてみましょう。→切り目を入れて、茹でてから焼くなどすると簡単減塩できます。



作り方

- ①キウイフルーツはペースト状にし、大根おろしとまぜ軽く水分を絞っておく。
- ②豚肉は塩コショウして、軽く小麦粉をふる。（コショウはしっかり。塩はひとつかみ：指3本）
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して、豚肉をこんがり焼く
- ④③とミニトマトを盛りつけ、①のキウイソースをかける。



八田内科医院で5月からお世話になっている「藤堂」です！40年近くぶりに「新人」と呼ばれることに新鮮さと、心機一転頑張ろうという気持ちになっています（歳がバレますね 笑）。しかし、前職を退職してから初めての再就職に不安もあり中々、就職ができませんでした。気が付けば1年経ち、「もう一度看護師をしたい」と思い

はじめ、ご縁あって紹介され、面接に伺うと、スタッフの皆さんの笑顔と活気的な雰囲気为好印象で、すぐに「ここで皆さんと一緒に働きたいな」という気持ちになりました。現在、数カ月が過ぎましたが、まだまだ凹むことも多いです。そんな時、周りのスタッフの方々のおかげと、患者様に立ち直らせてもらっています。まだまだご迷惑かけることも多いですが、「私、藤堂にお任せください！」と言えるように頑張ります。そして、八田内科医院の『すべては患者さんのために』の合言葉を大切にチームの一員として看護を提供していきたいと思ひます。今後ともよろしくお願ひします。

甘酸っぱくて、コショウが効いて、ほどほどの塩加減「ポークソテー」キウイソースを添えて



栄養価（1人分）

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 206cal |
| たんぱく質 | 18.6g |
| 脂質 | 10g |
| 食塩相当量 | 0.6g |

最近、Youtubeのレシピが簡単に見られますね。中には、濃い味付けがありますので、一度作ってみて、調味料の量をご自分に合う「いい塩梅」にアレンジしてはいかがでしょうか。

- 材料（2人分）
- 豚もも肉（生姜焼き用）160g
 - 塩 胡椒 小麦粉 ほどほど
 - オリーブオイル おおさじ1/2
 - キウイソース
 - キウイフルーツ 1個（100g）
 - 大根おろし 60g
 - ミニ トマト 4つ

