



## 一年の計は元旦にあり

医師 西田 早矢



皆さんこんにちは。今年の冬は寒さが厳しいようですが、いかがお過ごしですか。新年を迎えて、「一年の計は元旦にあり」と新しいことに取り組もうとされている方もいらっしゃると思います。昨年の元旦に、私も何をしようかと考えていました。もともと身体が非常に硬く、前屈でつま先に手が届かないのは当たり前前の状態でした。慢性的な腰痛もあり、身体が硬すぎるのは良くないと、毎日ストレッチすることを目標に始めてみました。身体が硬いので何をするにも痛く、やめたくなることもしばしばです。しかし、1ヶ月を過ぎた頃になると、抵抗感がなくなり、今ちょうど1年続いています。やらないと違和感を覚えるまで習慣化しました。もちろん、手も床につくようになって腰痛も和らぎ、成果を感じています。自分の身体への関心も高まり、足を組まないなど、姿勢へも気をつけるようになっていきます。



物事を始めてみる、これまでの習慣を変えてみる(行動変容)には、段階(ステージ)があります。変えてみたいと思う時期(熟考期、準備期)には、やりたくない気持ちとやりたい気持ちが共存することも多いですが、自分が「これならできそうだな」と思った小さなことからでも始めてみるのが大切です。



個人的には、1ヶ月持続すれば、その行動は持続しやすいように思います(実行期、維持期へ)。毎日15分歩いてみる、血圧を測ってみる、禁煙する、減量する、まずは目標を立ててみて、見えるところに書いてみたり、周囲の人に宣言したりしてみてください。実行している内に、それまでの自分ではできないだろうと思っていたことが当たり前になるようになり、新しい自分に出会えるかもしれません。

普段の定期診察の時でもよいので、ぜひ目標の相談や宣言をしてみてください。皆さんの新しい健康活動を応援しています。





## 毎月10日は十（糖）の日

看護師 宮井 由里子

いきなりですが、全国で万人・・・さて、何の人数でしょうか。

実は全国における糖尿病と予備軍の人数です。年々糖尿病と診断される患者さんが増えています。

原因は为什么呢？色々ありますが、まず肥満が考えられます。

さて、問題です。次の食品に共通しているものは何でしょうか？

- ・ 麺類
- ・ 豆腐料理
- ・ 卵料理
- ・ カレー

答え：これらの料理は噛まなくても食べられます。

糖尿病の原因である肥満者は「噛まない、早食い」の食生活があります。そこで今回は、しっかり噛みながら食べる「早口ストップ法」を紹介します。たとえば・・・

- ・ 麺類 → 肉、魚、野菜などの具をしっかりそえる。
- ・ 豆腐料理 → 高野豆腐、ゆば、あぶらあげなどを使う
- ・ 卵料理 → 季節感あふれる多彩な具が含まれた茶碗蒸しはいかがですか？最高に歯ごたえを満喫させてくれます。
- ・ カレーハンバーグ → 噛み応えのある野菜サラダをそえる。

意外な話をひとつ。ガムは固いガムより普通の固さのガムの方が、脳細胞の活性化には最も効果的だそうです。噛み応えのある食品が良い、というのではなく、柔らかい食品との組み合わせが大切です。食事の楽しさは、そういうところにもあると思います。早食いの癖は治らないと言わず、ゆっくり、よく噛んで食べるように心掛けて下さい。とくに子供たちにも教え、家族で健康という最高級のごちそうを味わいましょう。



## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

「1月」

- ・ 4日（火） ..... 山手・西川医師
- ・ 8日（土） ..... 西川医師
- ・ 11日（火） ..... 山手医師
- ・ 14日（金）・15日（土） ..... 伊藤医師

「2月」

- ・ 12日（土） ..... 西川医師
- ・ 18日（金） ..... 大竹医師



### 内視鏡などの検査はあえんぼクリニックで行います

1月より胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査は弓削メディカルクリニックからあえんぼクリニックで行うようになります。超音波（腹部エコー）検査は今まで通り弓削メディカルクリニックでも実施しております。

また、あえんぼクリニックでは新たに骨密度検査（DEXA）を行うこととなりました。骨密度検査（DEXA）とは、腰痛や骨折の原因となる「骨粗しょう症」の診断を正確かつ安全に行うことが出来ます。検査には極めて少ないX線を使用しており、仰向けに寝るだけで、痛みもなくスピーディに測定できます。希望の方は診察時に医師へご相談ください。

### 糖尿病雑誌「さかえ」を読んでみませんか？

2022年4月から2023年3月まで糖尿病雑誌「さかえ」の定期購読される方を募集しています。試しに1・2冊という方もご相談ください。

お電話での申し込みもお待ちしています。詳しくは外来看護師までお気軽にお聞きください。

