



## その症状、水毒かも？

医師 稗田 史子

段々と暑くなってきました。梅雨まで後もう少しといったところでしょうか。雨が降ったり、ジトツと暑かったり…この時期、水分を多く摂り過ぎてなんとなく食欲が湧かなかったり、なんとなく身体がだるい・頭がだる重い、といった症状の患者さんをよく見かけます。それは”水毒”の可能性がります。

東洋医学では人体の基本要素を、生命活動のエネルギー源となる”気”・血液の”血”・血以外の体液である”水”の3つに分類する概念があります。

この”水”のめぐりが悪いと、色々な身体の部位に水が停滞し、むくみ・頭痛・下痢や手足の冷えが出現します。

自身の舌を鏡で見えてみて下さい。なんとなく、ぼて一つとして歯形が周りについていると、”水毒体質”の可能性が高いです。このような体質の方は、身体を温めるような食材を取り入れたり、適度な運動で汗をかきやすい身体作りをするのをおすすめします。食材としては、生姜・ハトムギ・お酢など…これからの季節、冬瓜などもいいですね。

もちろんむくみがひどい場合は、当院にご相談下さいね。



## 聴く力の磨き方

看護師 宮井 由里子



普段会話をしている、人の話を聞く難しさを感じることはありませんか？ラジオをきいていたら良いポイントを話されており、急いでメモを取りましたので、みなさんにもお伝えします。

### ① 好奇心を持つ

話してくれる人に好奇心を持つ。私はあなたのことが知りたい・話が聞きたいと前向きに聞くと質問の内容も変わってくるそうです。

### ② 学ぶ姿勢で相手の話を聴く

話されている内容が自分の意見と違っていても「とりあえずこういう意見もあるのだな」と受け入れる。

自分と意見が違うと、「自分とは合わないな」と決めつけない。相手の話を自分の話にすり替えて話を中断させるのは良くないことです。とにかく聴くことに徹しましょう。

### ③ 会議中の場合

3分間はとにかく真剣に聴く。なぜこの人はこの話をするのかを考える。「何を質問しようかな」など考えず、とにかく聴くことに3分間しっかり徹する。

お役に立てる内容でしたでしょうか？少しでもヒントになれば嬉しいです。私もこの3つのポイントに気をつけながら皆さんのお話を聞きたいと思います。





## 善玉菌を増やす食事

看護師 宮井 由里子

毎日の食事では主食＋主菜＋副菜を基本に、①～④をとりいれることで善玉菌を増やしましょう。

### ①発酵食品

乳酸菌・酵母菌・こうじ菌・などを含む食品をとりましょう。  
味噌・醤油・お酢・キムチ・納豆・チーズ・甘酒など。

### ②オリゴ糖を多く含む食品

善玉菌はオリゴ糖をエサにして増えます。  
大豆・ゴボウ・アスパラガス・タマネギ・トウモロコシなど。



### ③ヨーグルト

乳酸菌が入ったヨーグルトを毎日とることも大事です。  
ヨーグルトにお好みの果物を入れたりするのはいかがでしょうか。

### ④食物繊維を豊富に含む食品

食物繊維は腸内で分解され、善玉菌のエサとなります。  
また、腸内の悪玉菌や有害物質を減らす働きがあります。  
野菜・果物・キノコ類・海藻類・芋類・豆類・穀物など。

日々の食生活を見なおすことで腸内環境を整え、健康維持に役立てましょう！



読んで役立つ健康情報誌「こまど」より

## ～お知らせ～

### 医師の不在のお知らせ

「 6 月 」

- ・ 9 日 ( 木 ) ・ 1 0 日 ( 金 ) ..... 園医師
- ・ 2 5 日 ( 土 ) ・ 2 7 日 ( 月 ) ..... 西川医師
- ・ 2 7 日 ( 月 ) ..... 大竹医師

「 7 月 」

- ・ 1 6 日 ( 土 ) ..... 西川医師
- ・ 2 5 日 ( 月 ) ..... 大竹医師



### 休診のお知らせ

「 6 月 」

- ・ 1 1 日 ( 土 ) ..... 学会のため臨時休診

### 糖尿病雑誌「さかえ」を読んでもみませんか？

今年度は糖質の吸収を抑える食品の試供品もお渡しできるよう準備中です。  
1・2冊だけ購読してみるということも可能ですので、ぜひこの機会にお試ししてみてください。詳しくは外来看護師までどうぞ。

### 風邪外来のご案内

風邪症状（熱・咳・下痢など）がある方は風邪外来での診察をさせていただいております。上記の症状がある方は、まず当院代表電話までご連絡をお願いいたします。

TEL：0748-57-1141

