



新しい習慣の始め方



医師 田中 いつみ

こんにちは。今年の猛暑はいかがお過ごしでしょうか。茹だるような暑さで何もしたくないような気持ちに負けてしまいそうになることが私もあります。

みなさんは行動科学をご存じですか？行動科学とは人間の行動を科学的に研究しその法則性を解明しようとする学問です。

①きっかけとルーチン

やりたいことを誘発するきっかけを生活に組み込む。

例) 薬を忘れやすい昼時に、あなたが毎日お弁当の蓋にお薬をくっつけておけば、ご飯を食べ終わって蓋を閉める時に薬に気づいて飲むことができるでしょう。



②新しい自分らしさを与える

良い意味でレッテルをはる、ということ。例) 喫煙者に「あなたはタバコぜんぜん吸わないよね」と言い続けると禁煙期間が持続する。

③5人巻き込む

仲間がいると意外と頑張れるものです。例) ウォーキング仲間を見つければ自分だけサボれないという気持ちになる。仲間が多ければより相手を気にして続けるようになる。SNS で記録をシェアする。

以上のものを取り入れると新しいことを習慣づけることができますよ。



何気なくサプリメントをとっていませんか？

医師 稗田 史子



こんにちは！猛暑が続きますが皆さんどうお過ごしでしょうか。なんとなくだるくて元気を出すために、あるいは痩せるためにサプリメントを摂ったりしていませんか？

最近は認知機能を高める効果のある商品であったり、またあらゆる症状に合わせた漢方も薬局で手軽に買えますよね。漢方だし、何か副作用とか少なそうだし、身体に優しく効いて良さそう…。

確かに正しい服用方法であればいいかもしれませんが、しかし、漢方もサプリメントも副作用はありますし、飲み合わせや体質に合わないものも存在します。



例えば、イチョウ葉エキスは一部の血をサラサラにする薬(ワーファリンやアスピリンなど)と一緒に飲むと更に出血のリスクが高まったり、あらゆる漢方に含まれている甘草は長期で内服していると脱力感が出現したり血圧が高くなったりする副作用もあります。

決して飲んではいけない訳ではないですが、飲み方には注意が必要ですし、是非受診された際には普段摂取しているサプリメントや市販薬も私達に教えて頂きたいです。





縁起の良い“あんこ”

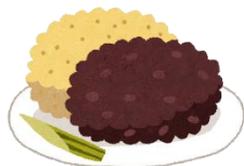
看護師 宮井 由里子

日本には縁起が良いとされる食べ物がたくさんありますが、「あんこ（原料：小豆）」もその1つです。

普段何気なく食べていますが、手土産の定番としてだけでなく、あんこ（小豆）を食べることで特別な日であることを表すという意味もあります。お祝いに赤飯を炊いたり、お盆やお彼岸におはぎを供えたり、ぜんざいは厄除けとして食べられていたともいいます。今回は私たちの生活の中に浸透しているあんこについてご紹介します。



あんこの原料の小豆は、弥生時代ごろ無病息災や魔除けを祈願する行事で食されていたようです。そして室町時代に中国から砂糖が渡来し、現代の私たちが食べている甘いあんこの原型が完成したそうです。また定番のあんこ餅の組み合わせは鎌倉時代の末期に誕生し、庶民があんこを口にするのは江戸時代です。この頃から職人達により新しいあんこの食べ方が生み出されていきます。



古来より、産後の養生として小豆粥やあんこ餅を食す風習がある地域があります。小豆を使った料理は、出産で消耗した身体を回復させ、出産や授乳で失われた栄養分を補給する薬膳という役目も果たしてきたそうです。

あんこには長い歴史が積み重なっているんですね。
次回は小豆についてもう少し詳しくご紹介いたします。



医師の不在のお知らせ

【 8 月 】

- ・ 12日（土）…………… 中村・田中医師
- ・ 14日（月）…………… 河村医師

【臨時休診】

- ・ 8月12日（土）…………… あえんぼ・どらごんクリニック
（弓削メディカルクリニックは通常通り午前のみ診察しています。）



オンライン診療を開始いたします

国の方針により、新型コロナウイルスによる特例措置で認められていた電話での診察は7月31日で終了となりました。それに伴い、当院では8月より“0歳から中学生までの方”を対象としたオンライン診療を開始させていただきます。

詳しくはホームページをご覧ください。

マイナ保険証をご利用いただけます

＜オンライン資格確認について＞

- ・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。

マイナ保険証を持参された場合（初診）：2点

通常の保険証を持参された場合（初診）：6点・（再診）：2点



「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

糖尿病に関する知識や病気に関する向き合い方などが学べる健康雑誌です。7月号は「糖尿病と入浴」「糖尿病と尿の困りごと」など興味深い内容が掲載されていました。詳しくは外来看護師にお声かけください。

