

院長 竹尾浩紀からご挨拶

10月になりました。院長です。御愛読ありがとうございます。

さて、今回は少し柔らかい話題の続きを。それは「生まれた月でかかりやすい病気がわかる」という米、コロンビア大学が「170万人の患者さんのデータと1688種類の病気との相関関係をコンピュータで検討した結果」です。

7月 なし 8月 なし 9月 嘔吐 10月 (最も病気になりやすい) 急性上気道炎、虫刺され、性病

11月 ウイルス感染症、急性細気管支炎 12月 打撲傷 では、なぜ生まれ月で替わるのでしょうか？

現在の推定では生まれた月の環境が違くと、幼児期の成長に大きな影響を与えその影響ではと推測されます。

例えば、食べられる果物(ビタミン)が違ふ、埃の発生量が違ふ。このような色々な因子で算出されるのではと考えられています。尚、この検討はニューヨークの二つの病院が算出したデータですので、ニューヨークの気候に当てはめて考えないといけません。ですから、日本人には当てはまらないのでご安心ください。

朝晩には気温もかなり下がるようになりました。無理することなくご自愛ください。 院長 拝

旬の食べ物 Q&A!

秋が深まるこの時期の旬の食材には里芋、まいたけ、かぶ、さば、いわし・があります。

今月は、さばについての問題です。

Q: 「さば」について、間違っているものは？

- A. 比較的鮮度が落ちにくい
- B. 血合いにはビタミンやミネラルが多く含まれる
- C. 真さばの体側には黒い斑点がない
- D. 旬のさばは、他の時期にとれるものより脂質が多い

正解: A

旬を迎えるこの時期のさばは、脂質の量が他の時期にとれるさばよりも多く、おいしいもの。この脂質は不飽和脂肪酸のIPAやDHAで、血中コレステロールの低下や、脳の発達や老化防止によいとされています。体側に黒い斑点が有るのは「ゴマさば」。「真さば」には斑点はありません。

魚の中でも、ビタミンやミネラルを多く含む血合いが多いのも特徴。特に細胞の成長を助けるビタミンB2が多く、血合いのビタミンB2は魚介類の中でトップクラスの含有量を誇っています。

鮮度が落ちやすいので、生食するときは酢や塩でめた「しめさば」が一般的です。

日本糖尿病教育・看護学会

9月21,22日 香川県高松市で開催された「第20回日本糖尿病教育・看護学会」に参加してきました。

日本中から多くの糖尿病看護に携わる看護師が集まり、悩みを共有したり自施設での取り組みを発表したりと、活発な学会でした。

2050年問題(高齢者の増加)から、糖尿病看護においても病院から地域へシフト転換されようとしてきており、様々な取り組みが行われてきています。「地域で取り組むために」「ご家族の方と一緒に」、「他職種との連携は」、など新しい問題や取り組みなければならぬことがたくさんありました。

「病院から地域へ」、と言われていますが受け入れ態勢がなかなか整っていないことが多いそうです。糖尿病看護を継続していくためにも、社会資源を活用した取り組みも勉強しなければ、と切に感じた今回の学会でした。

今回の学会に参加するに当たり、飛行機を利用したのですがもともと飛行機の便数が少ないこともあり、「この人学会参加者?!」と羽田で判ってしまいました。帰京する時の飛行機もほぼほぼ参加者。なんだか不思議な感じでした。

最後までお読みいただきありがとうございました。
これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしく
お願い致します。第53号もお楽しみに!



2015年10月発行 第52号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256

