



秋です。10月です。インフルエンザの予防接種が

開始になりました。ご高齢の方、老人ホーム等で多くの方と

共同でお住まいの方、もしくは集団で過ごす時間が長い方などにお勧めしています。お気軽にご相談ください。

新しい先生にお手伝いいただいています。今回もその先生のご紹介をさせていただきます。

5人目は <sup>はやし</sup> <sup>きょうへい</sup> 林 恭 先生です。虎の門病院、虎ノ門分院で糖尿病代謝内科にお勤めです。

専門は内分泌・糖尿病内科です。糖尿病だけでなく、特に甲状腺も御専門にされています。

水曜日午前に来られますので、何かありましたらお声掛けください。

総院長 拝



### 総院長のひとりごと

やっと暑さがおさまってきました。最近では暑くもなく、寒くもなく、

さらに花粉が少ないこの季節が好き、という方も増えてきています。

クリニックにも花粉症で苦労しているスタッフも多いため、ちょっと一息つける今日この頃です。

10月は、「西南部臨床糖尿病研究会」をクリニック主催で開催しており、今年で6回目となります。

日頃の糖尿病療養指導から他施設の方々とグループワークを通して交流し、また、勉強できる機会となっ

ています。「研究会」を企画・運営することにより、多方面からのアプローチを考えます。文献を

探したり、他の勉強会に参加して知恵をいただいたり、とスタッフが各々の立場から取り組んで

います。当日が待ち遠しいのですが、早く来ても困る～、こんな心境です。



### 師長のつぶやき

### 看護師 S のひとこと

10月8日って何の日か知っていますか？

「糖(10)をは(8)かる日」だそうです。

今年からスタートしたので、今後要注目です。

それ以上に有名(!?)なのが11月14日。

インスリンの発見者、ハンディング博士の誕生日に

ちなんで「世界糖尿病デー」に制定されています。

世界規模です！イラストは「世界糖尿病デー」の

シンボル、「ブルーサークル」です。

各地でブルーライトアップがされ、近辺では

二子玉川ライズや渋谷ヒカリエで行われています。

行かれる方は気にしてみてください。

(11月10日～16日開催です)

詳しくは「世界糖尿病デー」「糖をはかる日」で

検索してみてください。



### 管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材はさつまいもです。

◎含まれる栄養素

・食物繊維…腸内環境の改善(便秘改善作用)

★食物繊維が大腸を活性化させます

・カリウム…塩分排泄作用、高血圧予防

★糖尿病、高血圧、肥満の方は積極的な摂取が望まれます

・ビタミンC…抗酸化作用、コラーゲン生成作用

★いも類に含有するビタミンCは熱に強いので、長時間の加熱も可能。

◎選び方のポイント

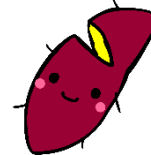
①表面の凸凹が少なく、形が楕円に近いもの

※表面が滑らかなものを選ぶと良いです

②色が明るい紅色で、重く大きいもの

③少し保存されたもの

※甘み…採れたて < 2ヶ月ほど保存したものの時間が経つにつれて、さつまいもに含まれるデンプンが甘味に分解されるためです



### 世界糖尿病デー

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

お願いいたします。第65号もお楽しみに!!

2016年10月発行 第64号

たけおクリニック 総院長 竹尾 浩紀

〒154-0004 世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F

