



晩秋です。11月です。すでに寒い日も多くなり始めました。風邪の方も多く、またインフルエンザも気になり始めたころと思います。御体調にご配慮頂ければ幸いです。

4月から少しずつですが、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

ください。6人目は <sup>たな</sup>田邊 <sup>まほ</sup>真帆 先生です。今回、産休明けで当院にご入職頂きました。

専門は、当院では初めての家庭医学（一般内科）です。もちろん糖尿病は診察可能ですが、私と同じく「認知症サポーター医」でもあり御高齢の方に対し深い造詣をお持ちです。

その為、外来だけでなく、私と協力して在宅診療を行っています。木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

昔から読書の秋・運動の秋・食欲の秋、といわれていますが、皆様におかれましてはどれが一番当てはまりますか？

糖尿病の患者様は、この季節ちょっと注意が必要です。果物がおいしいんです、秋は。特に、柿。

「つつい食べてしまうんですよ、1個全部一人で」 季節が限られる果物は旬を楽しみたいものです、が、食べすぎには注意です。果糖はブドウ糖などと比較しても血糖値の上昇は緩やかかもしれませんが、「糖」です。上手に季節を楽しんでください。



### 師長のつぶやき

### 看護師 S のひとこと

先月は「世界糖尿病デー」のお話をしました。11月14日はインスリンを発見した博士の誕生日ですが、インスリンの発見がそもそもいつかご存知でしょうか？

発見されたのは1921（大正10年）、今から95年前です。

その頃のインスリンはウシやブタの膵臓から採ったものでした。

1980年代に入り、ようやく人間の膵臓自然に分泌されるインスリンと同じ構造の「ヒトインスリン」が発売されます。

その後、開発が進み、たくさんのお目見えしている糖尿病の治療薬。

常に体に合ったお薬を選んでいけるよう、微力ながらお手伝いできたら…と思っています。



### 管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材は なめこ です。

◎含まれる栄養素

- ・ムチン…むくみ/高血圧の改善、胃炎/胃潰瘍予防,改善
- ★ぬめり成分が傷の修復や内臓の働きを高めます
- ★なめこ&大根おろし ➡消化吸収の効果 up↑
- ・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
- ・β-グルカン…免疫力の上昇 ★風邪などの治りを促進
- ・コンドロイチン…美肌効果
- ★細胞組織に保水性や弾力性を与えます

◎選び方のポイント

①カサの大きさが均一

→色は明るめの茶色、カサが均一で肉厚のもの  
※パック入りの水煮…なるべく粒が揃っているもの

②ツヤが良いもの

→光沢があり、表面のぬめりが強いもの  
※ぬめりが濁っているものは避ける

