

たけおクリニック総院長です。

春です。良い季節が来ました。

3月といえば花粉症ですが、竹尾が皆さんにご注意願いたいのは実は不眠です。

これは、日の出がだんだん早くなります。このため、身体の中では起きる準備がだんだん早く行われるようになります。そのため知らず知らずのうちに睡眠不足になります。

例えば、夜中の3時に起こされても目覚めることはとても難しいですが、6時なら何とかかなと思いませんか？実は、人の身体の中では早朝、目覚める前に身体を起こす準備のためにホルモンを分泌し体温を調整するなど色々な準備がなされています。そのため、睡眠が浅くなり同じ睡眠時間でも「なんとなく寝足りない」ということがおきます。

春先に体調の悪くなる方は、一度睡眠について考えてみられるのも良いかもしれません。

今回のお話は「春眠暁を覚えず」とも繋がる話だと思っています。

それでは。

総院長のひとりごと

総院長 拝



師長のつばやき

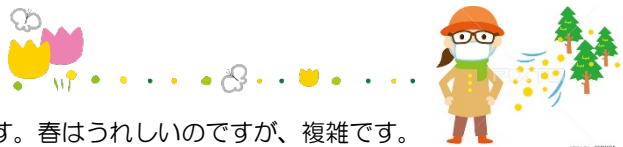
3月になりました。

自己血糖測定器をお使いの患者様（三和化学製）は待ち受け画面がお難様になり、春を感じられている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

クリニックのスタッフには花粉症を持っている者も多く、

この時期朝の挨拶は「今日はどう？鼻水・目のかゆみ？」です。春はうれしいのですが、複雑です。

春は出会いの季節でもあります、別れの季節でもあります。クリニックでもスタッフの入れ替えがあります。一緒に頑張ってくれたスタッフが卒業していきますが、新たなスタッフも加入します。どうぞよろしくお願い致します。



看護師 S のひとこと

3月になりました。

春はいろいろと変化のある季節ですね。

出会いと別れ…。



この時期、お引越しをされる方もいらっしゃるかと思います。新しい土地で通院先を探すのは大変ですよ。

糖尿病など、定期的にお薬を使用している時は通院の継続が大切です。通院先を探すのに困ったら、看護師へご相談下さい。

通院の継続をどうぞ
よろしくお願い致します。



管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材はブロッコリーです。

◎含まれる栄養素

- ・ビタミンC…免疫力を高める
- ★ブロッコリーに含まれるビタミンC量はレモンの2倍です
- ・葉酸（ようさん）…動脈硬化予防
- ★葉酸の吸収を助けるビタミンCも豊富です
- ・カリウム…高血圧、不整脈、むくみ予防
- ★カルシウムやマグネシウムも高血圧予防
- ・ビタミンK…骨粗鬆症予防
- ★ブロッコリーはビタミンKが豊富です



◎選び方のポイント

- ①緑色が濃い
- ②蕾が密集していて固く引き締まっているもの
- ③花蕾の中央部が盛り上がっている
- ④切り口が瑞々しく、黒ずんでいないもの
- ⑤茎に空洞がないもの

