



9月になりました。これからはひと雨ごとに涼しく、そして寒くなっていくものと思えます。

さてこれからは、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」等いろいろです。年間を通じて心身共にリラックスしやすい季節ですね。そんな秋の病気は「9月病」ではなく、やはり「アレルギー」でしょうか。秋には秋の花粉症があります。代表例は「ヨモギ」「ブタクサ」です。

日本では花粉症といえばスギ花粉症ですが、全人口の10%が持っていると言われてます。「ヨモギ」「ブタクサ」の患者さんがそれぞれ5%以上いると言われてます。ですから意外に多くの患者さんがおられます。そしてアレルギーを持っておられるが、風邪をひかれた際、咳が長く続く場合も多いのです。ですからスギ花粉や薬のみならず、その他のアレルギーにも注意が必要なのです。「風邪をひいたわけではないが、何だか秋口は咳がでる」「時々くしゃみが止まらなくなる」「夏が終わるといつも風邪をひく」などの方々は特にご注意ください。世界的に見ても花粉症の原因は、スギ・ブタクサ・イネ科の植物が3大要因と言われています。また、アメリカはブタクサ、欧州はイネ科植物の花粉症の患者さんが多いそうですから、世界的には秋の花粉症こそメジャーなのかもしれません。

無理なくお過ごしください。★9月病：実在する病気で、アメリカ・ヨーロッパの5月病です。

総院長のひとりごと

師長のつぶやき

9月に入っても暑い日が続きます。

月の始めと終わりでは気温が10℃違うと言われています。

また、台風の季節でもありますし、体調の変動をきたしやすい月でもありますので、体調管理をしっかりとしていきたいですね。

糖尿病の患者様だけでなく、食べ物に注意が必要な季節の始まりでもあります。食べ過ぎないように、上手に季節の物を食していきたいです。体重測定が一番手軽で簡単です。食べ過ぎ防止に毎日計測してみてください。おすすめです。



看護師 S のひとこと

ごきげんよう。暑いはずの8月は雨との付き合いになりましたね。

雨の中、お盆で帰省していました。お坊さんがいらして下さったのですが、お話の中で供養とは、お盆などの行事もあるけれど、日々の生活の中で故人を思い出すことにあるのではないかとありました。みなさんにも今は会えないけれど、時々思い出す人、いますよね。親戚・見送った患者さん・知人・祖父母・母親、など。思い出しても誰に言うわけでもなく、何回も思い出していると、時々定期的に思い出すようになることもあります。かき氷を食べながらこんなことを考えた8月でした。



管理栄養士 M のおすすめ簡単レシピ

旬の食材：梨

★梨のコンポート

材料（2人分）

- ・ 梨 1個
- ・ 砂糖 大さじ1



作り方

- ①梨の皮をむき、16等分に切り分ける。
- ②フライパン（鍋）に梨を敷き詰め、砂糖をふりかけて10分程待つ。
- ③弱火で加熱し、梨が透き通るまで煮る。

※梨のみの水分の為、焦がさないように気をつけましょう

砂糖を少なめにして、梨本来の甘さを生かすのもおすすめです！

