

南風通信<2月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp



《1月のお花》



《コロナ禍での食事の注意点》

今年は去年に比べ寒く、ただでさえ風邪を引きやすい状況に加え、新型コロナウイルス感染症の収束の兆しがなかなか見えず、不安が募りますね。

「コロナに有効な食べ物はないものか」と、お考えの方もいらっしゃるかもしれませんが、残念ながら「これを食べたらコロナに効く！」という食べ物はありません。

しかし、新型コロナやインフルエンザを含め全体的な感染症にかかりにくくするため体の免疫を上げる事は食事でも可能です。その方法は、一つの食品に偏らず、いろんな食材を少しずつ食べて、バランスよく食事をとることです。食事は毎日の事なのでつついマンネリ化してしまいがちですが、時にはいつも食べない食材を取り入れてみましょう！

また腸内環境を良好に保っておくことも重要です。腸内の善玉細菌のエサである野菜（食物繊維）をしっかり食べて善玉菌を増やしておきましょう。お好みに合えば、玄米にすることも有効です。繊維はもちろん、ビタミンもしっかり摂れます。

また、発酵食品も有効です。発酵食品というとヨーグルトやチーズが思い浮かびがちですが、日本の発酵食品は納豆、みそ、しょうゆ、鰹節などがあります。もちろんこれらには塩分を多く含むものもあり、適量で摂取する必要があります。私も1日1回は何かしらの発酵食品を摂るように心がけています。

一方で甘い物や油物は腸内をドロドロにして悪玉菌が増える原因となります。

これらは血糖のコントロールにも悪影響を及ぼす食べ物ですね。

糖尿病食＝健康食。食事療法にあまり乗り気でなかった方も「感染症予防のために」と考え方を切り替えて食事療法を頑張ってみてはいかがでしょうか。

食事の事で何かお聞きになりたいことがありましたらいつでも栄養士までお声掛けください。

(文責：管理栄養士 垣田)



《お世話になりました 1》

管理栄養士の吉岡です。結婚を機に先月1月末日をもちましてクリニックを退職致しましたので、この場を借りてご報告とご挨拶をさせていただきます。2018年4月に入社し、短い間でしたが皆様には大変お世話になりました。

主に研究の方に従事していましたが、その中で患者様とお話させて頂く事で多くの学びと、元気をもらいながらお仕事をさせて頂いた事が何より楽しい日々だったと思っています。ここでの大切な思い出と多くの学びは私の財産です。

末筆ではございますが、皆様のご健康と

ご多幸をお祈り致しております。

本当にありがとうございました。

(文責：吉岡)



《お世話になりました 2》

このたび、2月末日を持ちまして退職することとなりました。

2019年7月より約1年半という短い期間でしたが、非常勤医として主に金曜午後の外来を担当させて頂きました。クリニックの素晴らしいチーム医療は、南院長の

想いをスタッフ全員が共有し、プロフェッショナルに徹している

ことで実現しているのだなと毎回感動しながら、診療に集中することができました。また、患者さんの会や前田センター長が開催して下さい勉強会など、多くの学びの機会も与えていただき、医療と研究が両輪となって真に患者さんを診ることの大切さをあらためて教わりました。心より感謝申し上げます。

今後は地元の関西へ戻りますが、引き続き診療や教育・研究に携わりクリニックで学んだことを活かしていきます。皆様がお元気でまたお目にかかれる日が来ることを願っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

(医師：堤 千春)

