

H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所
医療法人社団 一洋会
磯子区洋光台4-1-4-102
☎ 045-831-0031
発行人 平尾 紘一
<https://www.hecsc.net/>

第75回糖尿病シリーズ教室のご案内

9月30日から毎週火曜日
参加費4000円 (全8回) + α

場所：ヘルスエディケーション研修センター
12：00～15：00

小グループでお弁当を食べたり体験を通して楽しく学ぶ教室です

- ☆食べ方を体験しましょう
- ☆血糖をはかってみましょう
- ☆動く事を楽しみましょう
- ☆気になる事を質問しましょう

- －日程－
- 9月30日 開講式・心構え・オリエンテーション
.....検査は何のため？
 - 10月7日 糖尿病の食事・歯周病とは
.....食事※ 歯科
 - 14日 効果的な運動の仕方？.....運動
 - 21日 私の薬は何のため？.....薬
 - 28日 聞いてみましょうこんな事
.....日常生活
 - 11月4日 外食・し好品について.....食事※
 - 11日 やっぱり気になる.....合併症
 - 18日 作ってみましょう
... ◆調理実習・閉講式 (10：30集合)



◆調理実習は実費費用 別途1100円かかります
キャンセルの場合 前週土曜日の午前中までにご連絡ください
※の日は集団栄養指導料を算定させていただきます

参加申込・質問等は 糖尿病管理室 三井または管理栄養士まで

「糖尿病初診教室」のおしらせ 初心に帰って学びたい方

ご参加お待ちしております。
初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに
受診なさった方は、是非ご参加ください。

10月3日(金) 13：20～15：00 (受付13：00～)
HECサイエンスクリニック療養指導室にて
(詳細は職員にお尋ねください)

はまっこ・インスリンレディの会 合同患者会イベントのお知らせ

11月15日(土) 14：00～16：00
ヘルスエディケーションセンター2階
みんなで楽しいひと時を過ごしましょう
参加費未定 詳細は出来上がり次第、掲示・配布します

「楽々ランチ」のおしらせ

- ★9月3日(水)「魚」
 - ★10月1日(水)「魚」
- 12：00～12：30にお出でください
ヘルスエディケーション 研修センター2階
費用 1100円 (税込) (ワンポイント指導あり)
(※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください)



「OK教室」のおしらせ

- ★9月19日(金)「冬が来る前にダイエット♪」
 - ★10月15日(水)「覚えておこう！減塩を続けるコツ！！」
- 10：30～11：30 (受付10：10～)
ヘルスエディケーション研修センター1階
(※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください)

診療案内

	月	火	水	木	金	土
9：00～12：00	一般 杉山 吉本 予約 前田(糖) 柴田(糖)	前田一 郷内(糖) 吉本(糖) ○前田慎	柴田南(糖) ●和田	柴田前田一 前田聡子	郷内前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
15：00～17：00	一般 前田聡子 予約 ☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 (前田一)	吉本 ☆郷内(糖) 吉本 (前田一)	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田聡子 前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17：00～18：30	一般・予約 休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

(糖＝糖尿病予約、循＝循環器予約)

※水曜日15時～18時30分の診療は、全て予約診療となります。
※予約の変更は14時～17時の間に受付します。
※☆印午後の郷内医師の診療は16：30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16：00までです。
※○印の火曜午前の前田慎医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
※●印の水曜日午前の和田医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。
※月曜のみ 14：00～16：30受付になります

*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

立位での筋力トレーニング 1

筋力アップとバランスアップ

①



②



しっかりつけて
10秒キープ続けて
意識して力を入れて
10秒キープ



『エクササイズ』

健康運動指導士
大塚 洋

立位での筋力トレーニング効果

- ① 両足を揃えて立ちます。不安定な方は、壁や机などにつかまり左右の内踝（うちくるぶし）、膝をつけます。しっかりつけて立っていただくとももやお尻に自然と力が入り筋力トレーニング効果が得られます。内踝や膝がつかない方は、ももやお尻に力が入っていないので筋力トレーニング効果は得られません。
- ② 脚お尻に力が入っていない方は 両足を揃えて立ち、両つま先を外側に向けます。ももやお尻に自然と力が入り筋力トレーニング効果が得られます。それでも力が入っている感じがいない方は、意識して繰り返し力を入れましょう。

1日何回と決めずご自身のタイミングで10秒キープを繰り返してみましょう

生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的に2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせられた薬のことです。

今回は麻黄湯に関して解説します。麻黄湯は「マオウ」を主成分とする漢方薬で、発汗と共に病的な熱や水を体外に追い払う作用があります。比較的体力



生薬の紹介 その7

血液検査の結果には、「溶血」の項目があります。血液は、赤血球や白血球などの有形成分と液体成分（血漿・血清）で構成されています。血漿には、タンパク質、糖質、脂質、老廃物などの多くの物質が含まれています。血漿から血液凝固に関わる成分を除いたものを血清といいます。そのため、検査で血漿を使う時は、血液の凝固を防ぐための薬剤が入った採血管で、血清は薬剤が入っていない採血管で採血します。

溶血は、血液中の赤血球が壊れ、赤血球中の色素素（ヘモグロビン）が液体部分に出てくるために起こります。血漿や血清は、



溶血 [検査結果] ここにも注目!

通常、透明で黄色ですが、溶血すると赤色になります。赤血球が壊れる原因は、規定量の採血ができなかった、細い針での採血など物理的要因が多いです。溶血していても検査はできま

すが、影響を受ける項目があります。高値になる項目は、K（カリウム）・LDH・ASTなど、低値になる項目は、インスリンです。溶血がある場合は、溶血の程度が122+と表示されます。検査結果をみるときは、溶血もチェックしてみてください。



がある人に対して、風邪の初期に発汗を促して解熱をもたらすとともに、節々の痛みを和らげたり、咳を止めたりするために用いられます。

「マオウ」は草麻黄の地上茎を乾燥したものであり、僅かににおいがあり、味は渋くて僅かに苦く、やや麻痺性であります。「マオウ」にはエフェドリンなどの総アルカロイドが含まれ、体内で分泌されるエフェドリンの構造と似ているため、交感神経と中枢神経を刺激する作用をもちます。「マオウ」の薬効としては発汗、咳止め、利尿、鎮痛などが知られています。

今回は麻黄湯に含まれる他の生薬である「ケイヒ」「キョウニン」について解説します。

さば缶で トマトパスタ

美味健康

今回はOK教室のレシピをご紹介します



- さばのトマトパスタの材料（1人分）
- ・ブロッコリー…30g
 - ・れんこん…30g
 - ・乾燥パスタ…60g
 - ・さば水煮缶…1/3缶
 - ・手作りトマトソース1/3量（左記作り方参照）

- 〈栄養量1人分〉
- ・エネルギー 417kcal
 - ・たんぱく質 23.0g
 - ・脂質 9.7g
 - ・炭水化物 57.4g
 - ・食物繊維 5.3g
 - ・食塩相当量 1.6g

- 手作りトマトソースの材料（3人分）
- ※カットトマト…1パック
 - オリーブオイル…小1
 - すりおろし又はきざみにんにく…1カケ
 - 塩…小1/2
 - ローリエ…1枚
 - 乾燥バジル…1
 - 黒こしょう…適宜

※デルモンテ 完熟カットトマト (388g)



《手作りトマトソースの作り方》

- 耐熱容器にAをすべて入れ混ぜあわせる
- ふんわりラップをかけたまま、600Wで8分加熱
- かき混ぜて②のラップをかけたまま、600Wで2分加熱

冷蔵庫保存 小分けで冷凍も 完成♪

《さばのトマトパスタの作り方》

- れんこんは薄切り、ブロッコリーは小房にわける
- 表示通りにパスタをゆでる
- ゆで上がり1分前にブロッコリーを入れる
- フライパンを中火にかけさば水煮缶をほぐす
- れんこん、トマトソースを入れ混ぜながら火を通す
- パスタ、ブロッコリーを入れ混ぜ合わせる
- お好みで唐辛子をかけて♪

おすすめの副菜 ◆長ねぎときのこのチーズ焼き

クリニック内のモニターや、ホームページに副菜のレシピをご紹介します。