

しみずクリニックふさ ふさからの便り



平成25年の1年間を振り返って★

平成24年10月1日の開院以来なんと！3062名の患者様と出会うことができました。(H25.12.3現在)



- ・糖尿病患者会『ふさの会』の発足(現在会員様42名いらっしゃいます☆)
- ・CGMS(皮下連続式グルコース測定検査)・・・腹部に小さな機械を付け24時間の間5分毎に血糖値を測定する検査。
- ・CSII(持続インスリンポンプ療法)・・・腹部に小さな機械を取り付け設定時刻に設定量のインスリンを自動注入する機械。
- ・糖尿病教室・・・3回にわたり糖尿病についてお勉強していただくお教室でH25年11月までで計12回開かれています。
- ・健康診断・・・市健診、がん検診、就労検診などお受けしています。
- ・爽やか外来(禁煙外来)・・・合計5回の受診で禁煙のサポートをさせていただきます。(チャレンジ41名中成功者13名)
- ・息いき外来(睡眠時無呼吸症候群)・・・無呼吸の検査(簡易睡眠検査)を行い、無呼吸症候群の診断を受けた方に機械を導入し毎月1回データの確認をし、フォローさせていただきます。

いろいろと取り組んできました☆院長、理事長先生の目標とする
メディカルフィットネスの完成をお知らせできる日を職員共々楽しみにしています。



ふさちゃんのワンポイントアドバイス



野菜は緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。緑黄色野菜とは原則として可食部100gあたりカロチン含有量が600μg以上の野菜と厚生労働省で定められた野菜です。緑黄色野菜の栄養成分のカロチンには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除く効果があると言われていて、生活習慣病の予防やがん細胞の発生を防ぎ、免疫力を高めてくれる効果があるといわれています。緑黄色野菜には他に、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維といった栄養成分が豊富に含まれており、癌、骨粗鬆症、動脈硬化、便秘、シミ、シワなどに効果があります。淡色野菜はカロチン含有量が100gあたり600μg未満の野菜のことをいいます。豊富な栄養成分を含む緑黄色野菜に比べ、どちらかという軽視されてきた淡色野菜ですが、淡色野菜に含まれているイオウ化合物にも体の免疫力をアップさせ癌や生活習慣病に効果があると発見されたのです。ねぎ、玉ねぎ、らっきょうなどに含まれる硫化アリルも免疫力をアップさせ、疲労回復の他に生活習慣病や癌を予防する効果があると注目されてきています。

これからの時期、お野菜たっぷりのお鍋など取り入れてみてくださいね♪

ふさの、花とみどりのニュース

もうじきクリスマスがやってきますね(^_^)
クリニックではピンク色のポインセチアがとても綺麗だと好評です。ケーキに忘年会シーズン。皆さん楽しい年末を過ごしてくださいね♪

(*^_^*)。oO食べ過ぎ、飲み過ぎに気をつけて・・・



クリニックの出来事



♥クリスマスに向けクリニックもおめかししました♪
写メールを撮っていただける方も多いですよ。お近くへいらっしゃる際には是非みていってくださいね。

♥先月の11月14日世界糖尿病デーには皆さまが健康でいられるようにと願いをこめ、こんにやくを原料としたお米・食後の血糖値の上昇を抑えるお茶・低カロリーのアイスクリームなど健康にちなんだ食品をお配りさせていただきました。やはり、お子様にはアイスクリームが喜んでいただけたようです(*^_^*)

♥待合室の給湯器脇にご自由に飲んでいただけるお茶とコーヒーをご用意しました。
待ち時間を皆様が少しでも快適に過ごせますように・・・(*^o^*)

今年1年ありがとうございました。
また来年元気にお会いしましょう♪



