

診療案内

齊田は休診となる日がありますのでご了承ください

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
		物療	○	○	○	○	×	○
		内科	薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	調整中 (健診)	串田
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	山内 (一般内科 皮膚科)	伴	休診	休診
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2024年2月 1月24日現在の予定

★齊田所長の診療日について 2/24(土)、2/26(月)、3/13(水)、3/22(金)はお休みとなります。

★整形外科 休診のお知らせ 2/29(木)、3/28(木)

医師体制の変更を行うこともありますのでご了承ください

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口 円



生協いずみ診療所だより

2024. 2. 1 発行 NO. 159

発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13

☎802-2416

今年は花粉の飛散が早まる見込み!

花粉症でお困りの方はいずみ診療所で受診を。

今年は暖冬の影響で、全国的に飛散開始が早まる見込みです。例年よりも症状が早く現れている方もいるのではないのでしょうか。

花粉症の症状は、耳鼻科や眼科へ行かないと薬を処方してもらえないと思っている方もいると思いますが、いずみ診療所の一般内科外来に受診していただけます。

特に、アレルギーや皮膚のトラブルでお困りの方は、水曜日午後の山内医師の外来にお越しください。お待ちしております。



2024年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

種類	2月			3月			4月		
	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ								
東京	スギ								
	ヒノキ								
金沢	スギ								
	ヒノキ								
名古屋	スギ								
	ヒノキ								
大阪	スギ								
	ヒノキ								
広島	スギ								
	ヒノキ								
高松	スギ								
	ヒノキ								
福岡	スギ								
	ヒノキ								

2024年1月18日発表 ※仙台はヒノキのピークなし

日本気象協会 tenki.jp

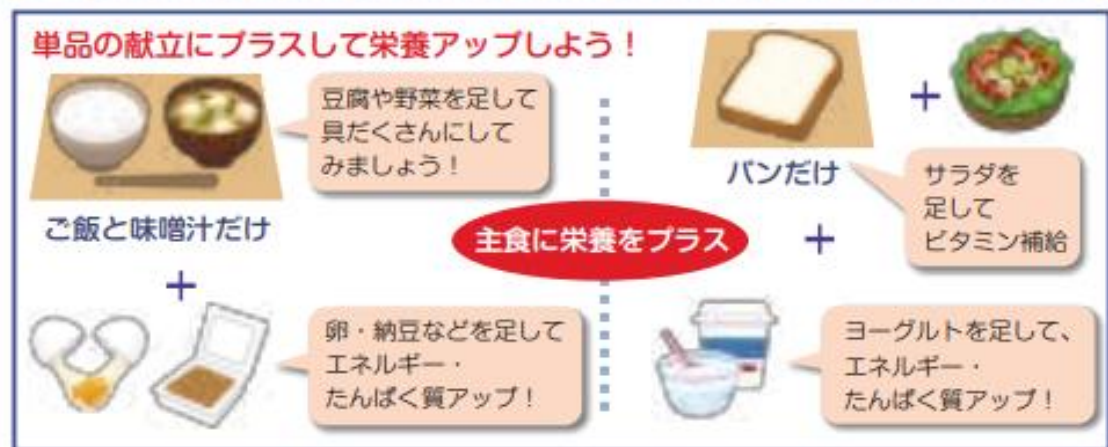
バランスの良い食事とは

先月号でもおはなしたフレイル予防ですが、今月はバランスの良い食事についてお話ししたいと思います。

皆さんは普段どのようなお食事をとられていますか？フレイル予防には、**たんぱく質とエネルギー補給**が大切です。また、毎日いろいろな食材を食べている人は、高齢者でも元気に生活をしていることがわかっています。「食事内容」チェックでは、1日のうち「1回でも食べた場合」は、1点です。1日7点以上食べることを日々の目標にしてもらいましょう。食事の際には、**毎回主食**（ごはん・パン・麺等）が摂れているかも確認しましょう。

※持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士等と相談してください。

主菜となる肉、魚介類、卵、大豆・大豆製品を意識していろいろな食材から食べましょう！



おかゆは、ご飯より水分が多く、エネルギーや栄養価が低いので特にプラスアルファが必要です。

たんぱく質の摂取推奨量は男女別に以下のとおりです。

【たんぱく質の1日当たりの摂取推奨量】

年齢	男性	女性
18～29歳	65g	50g
30歳～49歳	65g	50g
50歳～64歳	65g	50g
65歳～74歳	60g	50g
75歳以上	60g	50g

食品名	タンパク質含有量	食品名	タンパク質含有量
くろまぐろ（赤身）	26.4g	まだら	17.6g
かつお	25.0g	きな粉（黄大豆）	36.7g
たらこ	24.0g	らっかせい	25.0g
鶏ささみ	23.9g	油揚げ	23.4g
鶏むね肉	23.3g	アーモンド	20.3g
豚ロース（赤肉）	22.7g	納豆	16.5g
プロセスチーズ	22.7g	えだまめ	11.7g
しろさけ	22.3g	木綿豆腐	7.0g
まさば	20.6g	ブロッコリー	5.4g
バナメイエビ	19.6g	大豆もやし	3.7g

しっかり食べるにはお口の健康が大切です

お口の中を清潔に保つことで、虫歯や歯周病を予防、さまざまな感染症にかかるリスクを減らすことができます。食後や寝る前にはしっかりと歯磨きをするようにしましょう。また、毎日の食事をいつもよりもよく噛んで食べたり、早口言葉や口腔体操をすることで、噛んだり、飲み込んだりするときに必要な筋肉が衰えないようにしましょう。

看護師長 小野幸子

