

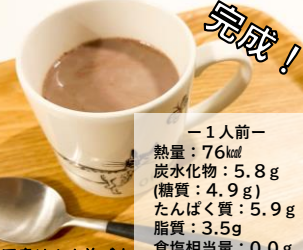
賢い間食を 高たんぱく
糖質OFF 考えよう！
4コマレシピ
どうしてもの時に！
糖質5g、高たんぱく間食レシピ
ホットココア



寒いこの時期に糖質カットしながらホット一息できる甘い飲み物をご紹介します。純ココアはビタミンB群やポリフェノール、鉄も豊富なので疲れた時にもオススメです。苦み成分にはリラックス効果もあり◎年末年始の忙しい今こそ、1杯どうぞ。



純ココアとシロップを良く練ってペースト状にする。レンジなどで温めた豆乳を少しずつ加えて完成。お好みでシナモンパウダーを振っても大人味で美味しい。



公式アカウント
LINE@
最新情報をお届け！

Instagram
follow us!

画像付きで
耳寄り情報を
配信中です！

院長コラム
検査でどんな事がわかるか
（腹部エコー（脾臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣）編）

前号でもお伝えした腹部エコーについて今号では脾臓、膀胱、前立腺、子宮、卵巣についてみていきましょう。

【脾臓（ひ臓）】
脾臓は腹部の左側にあり、免疫と関係する臓器です。

【脾腫】
脾臓は腹部の左側にあり、免疫と関係する臓器です。肝機能障害、肝硬変で肝臓での血管抵抗が高くなると別ルートである脾臓への血流量が増加して脾臓が大きくなり、これを脾腫と言います。脾腫を認めた際は、肝臓に問題がないか調べた方が良いでしょう。

【副脾】
先天的に脾臓の近くにある小さな脾臓と同じ構造を持つもので、病的な意義はありません。

【膀胱】
尿がたまっている臓器です。排尿直後だと小さくなってしまい観察が困難になるため、腹部エコー直前には尿に行かず1、2時間は尿を溜めた方が見やすいです。

【膀胱癌】
膀胱の癌で、膀胱壁の盛り上がりとして確認されます。日々の尿で血尿が現れる事でみつかる事があります。

【前立腺】
前立腺液という精液の一部を作る臓器で、中心を尿道が通ります。
【前立腺肥大】
前立腺が大きくなる疾患で癌ではありません。中心を通る尿道が圧迫されて狭くなり、尿が出にくくなる事があります。逆に膀胱を圧迫すると膀胱刺激症状で頻尿になる事もあります。

【前立腺癌】
前立腺にできる癌です。前立腺にできるものがあり、前立腺癌が疑われる際は採血で調べる腫瘍マーカーのPSA、または組織の一部を採取する生検検査が必要となる事があります。

【子宮、卵巣】
子宮、卵巣については膈から観察する経膈エコーの方が得られる情報が多いため、異常が疑われた際には経膈エコーが望ましいですが、腹部エコーでも一部の異常について観察される事があります。

【子宮筋腫】
子宮の筋組織にできるしこりで良性的なものです。多くの場合月経量が増加するため貧血の原因となる事があります。その他に子宮体癌、頸癌、卵巣嚢腫、卵巣癌が膈から観察する経膈エコーでも定期的に見つかる事があります。婦人科健診も定期的に行うようにしましょう。身体に負担なく行えるため人間ドックでもよく行われる検査ですが、改めてご自身の結果を確認してみましょう。

「わたし」の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。

K.Mさんの体重とHbA1cの推移

171cm	95.6kg	93.8kg	84.4kg	79.7kg	79.9kg
1日約1合のご飯	間食の甘い物	ポテチなど	健診で	6.3%	6.6%
内服開始	食事指導	5.9%	5.9%	5.9%	5.9%
2022年10月	2023年1月	11月	8月	4月	

ご飯は1日0.3合まで減った。加糖飲料は無しに。間食を減らし、夕食後のポテチも無しに。減量し、歩きやすくなったことで家族との散歩など活動量が増加した。

膝への負担も減ったことで、散歩なども積極的に増えてこられました。『履けるスポンが増える事や、子供のことを考えて健康でいたい気持ちが良いモチベーションとなりました。』食事面と運動面のダブルの改善で体重もHbA1cも改善されました。

● 年未年始に注意したい食事 ● →は内容チェンジや各注意点になります

Xmas 忘年会
フライドチキン→ローストチキン・ローストビーフ・アクアパツツア
ポテサラ・マカロニサラダ→グリーンサラダ（ドレッシング適量）
シチュー→ポトフ・ミネストローネ・コンソメスープ
Xmasケーキ→小さめを買って1ピースを午前中に。主食は減らす
唐揚げ→パンパンジー・サラダチキン・焼き鳥（塩）揚げないもの
フライドポテト→ゆで枝豆・もずく酢・ぬか漬けなどの食物繊維
豚の角煮→だし巻き・冷奴・刺身・焼き魚など低脂質たんぱく質
アルコール→飲みすぎ注意！量はたしなむ程度にしておく。

年越し
天そば→山菜そば・月見そば ネギやきのこ類などの具沢山が◎
腹8分目を心がけ、夜中には食べない。

お正月 三が日
おせち→塩分・糖質の多い黒豆・金時・数の子・佃煮・かまぼこ・伊達巻などはごく少量に。その分主食を減らせると◎
お餅→切り餅1個（50g）の糖質量は白米約80gと同等。
食べすぎに注意が必要です。食べる時はご飯代わりに食す。
果物・お菓子→箱買いなどの、まとも買いはやめましょう。
※野菜摂取が減りやすいので、積極的に摂るよう心がけましょう。

慢性的な腰痛改善に
キャット・ドッグストレッチ 1~2セット 15回

①四つん這いになり手と膝で床を強く押し、背中をできるだけ丸め、肩甲骨は離す。

肩甲骨を寄せる！

②肩甲骨を寄せながら、背中をしなやかに反らせる。

肩甲骨を離す！