

# ねむのき通信



〒060-0063 北海道札幌市中央区南三条西10丁目 福山南三条ビル 6階  
 電話 011-280-0880 HP <http://www.nemunokiclinic.jp>

Vol. 28

2/2013

● 4月から診療時間を変更します  
 詳細は2月中に告知します

● 休診・時間変更のお知らせ  
 時間変更

2月14日(木曜日)  
 受付 午後5時半まで  
 診療 午後6時まで

2月21日(木曜日)  
 受付 午後6時半まで  
 診療 午後6時半まで

3月21日(木曜日)  
 受付 午後5時半まで  
 診療 午後6時まで

## 「話題いろいろ」

◎CPAPマスク装着の工夫

・ホースにネックウォーマーを通しておき、ホースを上方に向けて、ネックウォーマーをかぶってホースの固定とアイマスクとして利用する。

◎PM2.5—中国から飛来する超微細な大気汚染物質。札幌は2月1日に飛来の予測。九州大学で研究。鼻炎、喘息注意

## 【ダイエットのお話】第十七回

以前「成人病」と言われていた糖尿病、高血圧、脂質異常症等は「生活習慣病」と言われて16年が経ち今や「国民病」と言われるほどになっています。太古の時代、厳しい食糧難の中で人間は生きてきました。何も食べられない日もあった為「儉約遺伝子」の働きで食べ物を脂肪として蓄えるようになっていきました。しかし、いつでも好きなものを食べられ体を動かすことの少なくなった現代では、儉約遺伝子が働くとエネルギーの消費が

抑えられ肥満になってしまいます。残念ながら日本人は、儉約遺伝子を持っている人が多いそうです。  
 ・おこづかいが増える儉約だといいのにね。  
 ・今年は食生活・運動を見直しましょう

ちか ㊦

## 一食べすぎ防止の心得—

- 1.早食い、ながら食い、まとめ食いはしない
- 2.野菜・きのこ・海藻など食物繊維を先に食べる
- 3.食べ物を手の届く所に置かない
- 4.食器を小さくする
- 5.外食では、丼物より定食を
- 6.セットもの(麺+丼など)は避ける
- 7.食べ残しを引き受けない
- 8.大食漢に栄光はないとるべし
- 9.カレーは飲み物ではない!
- 10.食べ放題、飲み放題は見ない\*頑張りましょう!

## 【お花のおはなし】第十四回



ブルースター

ガガイモ科

南米のブラジルからウルグアイが原産地で、和名は「瑠璃唐綿(るりとうわた)」といいます。名前のとおり花の形が五弁の整った星形で、淡い青色が主流です。

時間の経過とともに淡いピンク色になり、二色の色が楽しめます。茎や葉には細かい産毛(うぶげ)がありベルベットのようになめらかな質感ですが、切ると乳白色の液がでます。この液が固まると茎が水を吸わなくなるため、切り口をお湯で洗い流してから花瓶に活けています。この液はアルカロイドを含み有毒で、肌の弱い方はかぶれることがあります。可憐で小さな花の自己防衛という、別の一面ですね。

## 【食のおはなし】第二十五話

### 『長ネギ』



長ネギの辛味成分である硫化アリルは強力な殺菌作用と鎮静効果があります。神経痛や関節痛、月経痛などの痛みを緩和し、冷え症の改善にも効果的です。また、血行を良くして体を温め発汗を促します。風邪のひき始めにも有効です。その他、血液をさらさらにしたり、ウイルスや細菌の侵入を防いだり体の免疫力を高める効果もあります。

とみ ㊦

## ●シーパップ治療を保険診療で続けるためには、毎月の通院が必要です。

通院をしない場合には、治療の継続ができなくなります。予約がない方、予約日に受診されなかった方には電話で受診の確認をいたします。

●毎月、保険証を確認いたします。

●マスク・ホースの不具合・機器の点検等は随時お申し出ください。