

# 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. 29  
 3/2013

## ● 休診・時間変更のお知らせ

3月21日(木曜日)  
 受付 午後5時半まで  
 診療 午後6時まで

## ● 4月からの診療時間のご案内

当院では週3回、月・水・金で睡眠ポリグラフ検査を実施しております。検査は、通常の診療終了後に始まり、翌日の朝までの業務です。

	月	火	水	木	金	土
10:00 ～ 13:00	○	休診	○	休診	○	○
15:00 ～ 18:30	○	○	○	○	○	休診

検査の増加に伴って、日常の診療に支障が出ないようにするために、4月から診療時間を下記のように変更します。受付時間も同じです。

## 【ダイエットのお話】第十八回

エジプトのピラミッドの碑文に「人は食べ物の四分の一で生き、四分の三は医者か食べている」という言葉があるそうです。いくら体に良い食べ物でも食べ過ぎると病気になる。脂質異常、糖尿病、痛風、脂肪肝などは「食べ過ぎ病」といっても過言ではありません。怖い話

ですが、太ったネズミと痩せたネズミでは太ったネズミの方ががんになりやすいそうです。また放射線をかけた時にも太ったネズミの方が発癌しやすいそうです。食べ過ぎは「長寿の敵」ということです。

## 一 計画的に食べよう！

1. 食材を足したり引いたり  
 ⊕ 足す：野菜、きのこ、海藻、低カロリー、コレステロールを吸着、満腹感を得やすい  
 ⊖ 引く：脂質の多い肉、調味料
2. 自制心を楽しむ  
 要注意の食品すべてを制限する必要はありません。食べて満足することも必要ですが、我慢して(自制心を持って)誘惑に勝つと楽しくなりますよ
3. 数日でツジツマを合わせる  
 食べすぎた時には、その後数日の食事を減らすというように3日～4日の間でバランスをとりましょう。

## 【お花のおはなし】第十五回



桃

バラ科モモ属

「桃の花」は春の季語で、万葉集では萩の次によく謡われている春の代表的な花です。原産地の中国では、昔から邪気を祓い不老長寿の植物として仙木、仙果と呼ばれていました。日本でも、同様の

風習があり、三月三日の「桃の節句」は、桃の加護により女兒の健やかな成長を祈る行事となりました。ちなみに現在一般的に雛祭り用に売られている観賞用の桃は「花桃(はなもも)」といい花付きがよくなるように改良されていますが、サクラ科の別種で、残念ながら実は食べられません。

## 【食のおはなし】第二十六話

### 『にんじん』

にんじんに含まれるカロチノイドは、活性酸素の増加を抑制し免疫力を増強する効果があります。喉(のど)、鼻や目の粘膜を強化してウイルスの侵入をブロックする作用もあります。カロチノイドは油類と一緒に摂取するとその吸収率が高まります。またビタミンCやEと一緒に摂取すると体内の滞在時間が長くなります。カロチノイドは、皮に多く含まれているので、皮つきのまま調理するとよいでしょう。



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。