



院長 竹尾浩紀からご挨拶

院長です。

今回も日本糖尿病学会でできてきたお話を披露させていただきます。2回目は「睡眠薬では悪玉コレステロールはよくなるが、HbA1cは変わらない」という話です。横浜栄共済病院の角田先生のご研究です。ラメルテオンという睡眠薬を使い、睡眠の質を改善する事に成功していましたが、血糖と生活の質には関係がなかったとのことでした。

実は、他の薬では血糖値が下がると報告されているものもあります。この違いが薬の種類によるものなのか、それとも研究方法によるものなのかは不明です。しかし一方で、生活の質が向上するほどの良い睡眠であれば、血糖値と関係があるとも考えられます。なかなか寝付けない、途中で起きてしまう等がある場合には、お気軽にご相談ください。

寝苦しい夜が多くなってきました。暑さも更に厳しくなっております。ご自愛ください。

院長 竹尾浩紀 拝

旬の食べ物 Q&A !

新緑が美しいこの時期の旬の食べ物は、にら、うなぎ、いんげん、なすなどがあります。

今日は、**なす** についての問題です。

Q. なすの種類と向いている調理法の中で間違っただ組み合わせはどれでしょう？

- A. 米なす - 加熱料理
- B. 水なす - 漬物
- C. 小なす - 揚げ物
- D. 賀茂ナス - 焼き物



正解:C

なすは様々な種類があり、それぞれに向いている調理法があります。アメリカ産のフラックビューティを日本で改良した米なすは、肉質が締まっており、加熱調理に向いています。まんまるの形をした賀茂なすは京野菜。加熱しても形が崩れにくく、揚げ物や田楽に向いています。皮が薄くみずみずしい水なすは浅漬によく合います。親指の大きさくらいの小なすはタネが少なく、主に漬物用として使われます。どの種類のなすもからだの熱をとる作用があることには変わりがないので、暑気払いとして食卓に登場させてはいかがでしょうか！



夏期休業のお知らせ

8月9日(日) ~ 15日(土)

靴の履き方!



靴って何気なく履いていませんか？

品川区の病院の勉強会で出会った理学療法士の先生に教えて頂きました！

専門のところで、専門の方に計測してもらって靴を作っていただくのが一番ですがお値段もそれなりにします…

そこで、誰でもできる、靴の調整方法を教えていただきました！！

(運動靴で紐の穴が6つの場合)

1. 椅子に腰かける
2. 靴を履く
3. 踵をトントンする
4. 紐を下から3番目、と4番目をぎゅっと締める
5. 足首に近い所はきつくない程度に締める

やってみてください♪



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願致します。第50号もお楽しみに！

