



ぼよぼよクリニック・ニュースレター

新ぼよぼよぽんっ！

第108号

平成26年 12月発行

発行・著作者 ぼよぼよクリニック

〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3

TEL 0852-25-2581 Fax 0852-21-2525

URL <http://www.poyopoyo.jp/>

Email smile@poyopoyo.jp

ブログ <http://ameblo.jp/poyopoyodr/>

ぼよぼよ先生の

ずっこけ日記

たくさ ゆういち
田草雄一



目次

- ☆ぼよぼよ先生のずっこけ日記
 - …ぼよぼよ先生 ひた走る
- ☆ぼよぼよキッズの広場
 - …お休みです
- ☆管理栄養士 伊藤孝子先生からのメッセージ
 - …ヘルシープレートのご紹介
- ☆クリニックからのお知らせ
 - …インフルエンザの発熱期間と出席開始日のめやす、診療カレンダー
- ☆たこやきにはまっています
 - …えだねさん



ぼよぼよ先生 ひた走る

11月2日 なかうみマラソン大会に出場したぼよぼよ先生。初めてのハーフマラソンです(#. #)

ほとんど運動もしていないぼよぼよ先生。3月からコツコツと練習を始め49回。50回目が本番となりました。はたして完走できるでしょうか?? 本番当日は…朝食にバナナ2本を食べて出発(^o^)

会場に到着し栄養ドリンクを飲んでアップ。さあ、スタート! がんばれ!(^^)! 先頭集団からずいぶん遅れて走ってきたぼよぼよ先生。自分のペースをくずさずに笑顔で手を振って通過(*^^)v

どんなにしんどくても笑顔でハイタッチして通過していくぼよぼよ先生は、すごい!! 2時間31分で完走(((o(*∇*)o))) とっても嬉しそうなおぼよぼ先生。練習の時よりもタイムも早くなっていました*(^o^)/* 来年もなかうみマラソンに出ると宣言!

翌日は、ぼよぼよ先生のお誕生日。美味しいお酒を飲んで ご満悦でした(^o^)

怪我なく完走できて本当に良かったです。たくさんの方に応援していただいて完走できたぼよぼよ先生でした。ありがとうございました。(≧▽≦)



管理栄養士 伊藤孝子先生からのメッセージ 『ヘルシープレート』のご紹介



「ダイエットしたいけど、何をどれだけ食べたらいいのかしら?」「糖尿病予備軍の夫をどうサポートしたらいいのかしら?」「家族にバランスの良い食事をさせたいわ!」と思っ

1. カロリー計算がいらない

ダイエットするにあたって、「カロリー計算が面倒」と言う人は多いと思います。このヘルシープレートを使えば、細かいカロリー計算は不要です。決まった場所に、決まった食材を載せて食べるだけで、栄養バランスのとれた食事を摂ることができます。飽きないように、自分の好きな食材をいろいろ選んで載せてみましょう。

2. 満足感が持続する

このプレートに盛ることができる1回の野菜の量は200g。この野菜が満腹感をもたらします。3食きちんと食べていてもその量が少ないと食間に空腹感が増えて、間食に手を出してしまう可能性があります。ヘルシープレートなら、そんなお悩みを解決です。



3. ごはん、パン、麺類などの炭水化物を上手に減らせる

炭水化物の量と肥満度の関連についてはよく知られています。日本人の炭水化物摂取順位はごはん、そしてパンや麺類の順です。炭水化物を減らすと脂肪が分解され、血中にケトン体が出て満腹中枢を刺激します。でも、減らし過ぎは禁物! なぜなら、ケトosis(血中のケトン体が増えた状態)となり、倦怠感を感じたり、ひどくなると血液が酸性に傾き、意識を失うことがあります。ヘルシープレートならこのお悩みも解決です。



4. エビデンス(科学的根拠)がある

ヘルシープレートを使った減量法の成果は、国内の栄養改善学会(2012年)、肥満学会(2013年)、糖尿病学会(2013年)ばかりが、国際栄養学会(2013年)などでも報告され、「山内恵子の『ヘルシープレート®』」の効果と安全性が確認されています。



5. 期間を決めて「安全+リバウンド防止!」

まずは、3か月間このヘルシープレートを使ってみましょう。炭水化物が少し制限され、血糖値や体重の改善に役立ちます。次に、プレートを上下逆にし、盛付方を変えることで、今度は少し炭水化物の量を増やした食事に変えることができます。これなら、リバウンド現象にも対処できることでしょう。



山内恵子のヘルシープレート+のせたベダイエット

プレートのみ(1600円)
プレート2枚+本1冊(3700円)
プレート3枚+本1冊(5000円)
プレートとのせたベダイエットの本の箱入り(特別価格2300円)

ヘルシープレートの使い方

ヘルシープレートを用いるだけで、糖質は50%前後に減らすことができ、血糖値も体重も改善!

プレート一杯の野菜で、おなかは大満足!

肉や魚、卵、大豆製品のタンパク源も、プレートの量なら食べすぎは防げます。

すり切り1杯のご飯は、ちょうど50g。糖質の交換表でいう1単位(80kcal)分です。自分の体格に合わせて、すり切りか(50g)二倍量(100g)と決めれば計らなくても安心!



ご飯の量は、栄養士さんに決めてもらうのがベターです。

ご飯100gにしても400kcal

のせて食べるだけでOK

のせて食べて習慣を覚えよう!

- 食事の「量」を落とす。
- 食事の「質」を変える。
- 毎日の食べ方を変える。

面倒な計算と計量が不要!

イラストに合わせて盛りつけるだけで糖と質が計算されているから簡単!

50g

ご飯すり切り一杯で50g

イラストにあわせる

期間限定3ヶ月でOK!

- 3ヶ月を過ぎると、お腹も慣れてきます。
- 野菜たっぷりの食習慣も身に付きます。

ビックリするくらいお腹がいっぱい!



クリニックからのお知らせ

インフルエンザの知っておきたいこと

症状…強いかぜ症状と時に二峰性発熱も！

インフルエンザには熱、咳、のどの痛み、関節痛、おう吐、下痢、頭痛など多彩な症状があります。その程度は様々で治療なしで1日で解熱することもあるが、肺炎や中耳炎、まれにインフルエンザ脳症などの合併症を起こすこともあります。二峰性発熱といって発熱が2ヤマになることもあります。

診断…家族や保育園などにインフルエンザの方はおられますか？

インフルエンザは、流行状況(とっても大切な情報です!)、症状、診察所見、検査結果などから総合的に診断します。当院ではインフル検査を、38℃以上の発熱後、数時間以上たってから(12時間程度がベストタイミング)、主に鼻水を採って行なっています。ただし、発熱から検査までの時間経過が十分でない場合、インフルエンザであっても陰性となることがあります。

治療…タミフル、イナビル、リレンザなどを上手に使いましょう！

- ①抗インフルエンザウイルス剤
当院では、1歳以上10歳未満のお子様には、タミフル(粉薬)を使用することがあります。タミフルを使用すると、これを使わなかった人とくらべると治療開始後の熱の持続期間が約1日短くなりますが、肺炎を合併する頻度はほとんど変化がありません。脳症を防ぐ効果については不明です。小学生以上のお子様にはイナビルやリレンザ(吸入する薬)を処方することがあります。タミフルの副作用として、**幻覚、幻聴などの異常行動**が知られています。タミフルを使用していない10歳以上の子ども達においても、これらの症状の報告がありますので、発症中は異常行動がないか注意して大人のそばで過ごせるようにしてください。
- ②対症療法の薬
咳や鼻水などに対しては咳止めなど症状を抑える薬を使うことがあります。
- ③解熱剤
主にアセトアミノフェン(コカール、アンヒバなど)を処方することがあります。

使用する解熱剤の種類にご注意！！
バファリンA、ポルタレン、ポンタールなどは重篤な脳症の合併に関与していることが知られていますので、当院では処方しません。また、お手持ちのものをご使用なさることもお控えください。

体温の変化が登校・登園の目安にもなりますので、**受診の際は体温表を必ずお持ち下さい。**

咳エチケット

インフルエンザは咳やくしゃみなどのしぶきにウイルスが含まれているので、ウイルスを飛ばさないように、または他人のしぶきを吸いこまないためにマスクをしましょう。



予防方法

人混みをさける

他人の咳やくしゃみのしぶきが届く距離にいればうつる危険性が高くなります。流行期に人込みにてかけるのは避けましょう。



手洗い

外出後は手についたウイルスを洗い流すために手を洗いましょう。



「たこ焼き」にはまっています！！

我が家では、最近たこ焼きを作るプレート(上の鉄板だけ)を購入しました。購入した日に早速作ってみました。みんな作るのは初めてだったので、ちゃんと丸くなるのか??と思いましたが、結構簡単にできました^^

小学3年生の息子も簡単にできるので、「僕が回転させる！」とはりきっていました。次の休日にはおやつにホットケーキミックスを生地にして作ってみました。



担当：えだね



中にチョコレートをに入れてみたりして、すごくおいしかったですよ~。ただ、体重増がピンチです！！



発熱期間	第0日目	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目	第6日目	第7日目	
2日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能		1日のうちで発熱、解熱を共に認めた場合は発熱期間とします
3日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能			
4日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	出席可能					
5日間	発熱あり	出席可能							
6日間	出席可能								

発熱期間	第0日目	第1日目	第2日目	第3日目	第4日目	第5日目	第6日目	第7日目	
2日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	発熱なし	発熱なし	出席可能			1日のうちで発熱、解熱を共に認めた場合は発熱期間とします
3日間	発熱あり	発熱あり	発熱なし	出席可能					
4日間	発熱あり	出席可能							
5日間	出席可能								
6日間	出席可能								

発熱あり (赤い顔) 発熱なし (白い顔)

☆発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(乳幼児にあっては3日)を経過するまで

★診療カレンダー

2014年 12月							2015年 1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6							
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

※年末年始のお休みは12月28日(日)~1月4日(日)です。

- 午後休診 (水曜午後、土曜午後)
- 休診日 (休日待機あり)
- 休診日 (休日待機なし)
- 栄養相談 (予約制です。前もってスタッフに声をおかけ下さい。)

栄養相談日
12月19日(金)
1月16日(金)