



こぶしの花だより

2024年9月 Vol.68

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから→



★ 今月のお知らせ ★

◆9月の診療時間の変更について

9/24(火) 19:30までの診療です。(9/30(月) 夜間診療の振り替えとして)
9/30(月) 17時までの診療です。夜間診療はありません。

◆当院へ定期受診する際に風邪症状がある場合のお願い

定期受診の際に風邪症状がある場合は事前にお電話などでお知らせください。また受診の際はマスクの着用にご協力をお願いします。

◆健診、風しん抗体検査について

とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。令和6年度
の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。
風しん抗体検査もお手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますのでご利用ください。

◆ブドウ糖について

低血糖予防のためのブドウ糖が必要な場合は、今後は有料での自己購入となりました。

◆インフルエンザワクチンについて

10月に開始予定です。詳細は当院ホームページをご確認ください。

貧血

女性の10人に1人以上が貧血状態ですが、自覚症状(立ちくらみやめまい)が表れない方も多く
います。貧血の多くが鉄欠乏性貧血です。鉄分が不足しないように栄養面でも気をつけましょう。

●鉄分やビタミン系、葉酸が不足しないように、1日3食、肉や魚などの蛋白質食品を摂りましょう。

例:朝はトーストのみ→牛乳やチーズをプラスする。昼は蕎麦のみ→エビ天や副菜(冷奴)などプラス

●コンビニでも鉄分が簡単に補える食品があります。

例:レバニラ炒め、アサリやシジミの味噌汁、鶏むねとブロッコリーサラダ、タコのバジルサラダ、ひじき
煮、青菜炒め、アサリご飯の素、食べる煮干し、枝豆、牛肉弁当、マグロ丼、ツナ缶、サラダチキン等々

☆☆ 体内での鉄分の吸収を増やすポイント ☆☆

- ビタミンC**が不足しないように、野菜や果物も摂りましょう。
- リンを多く含むインスタント食品やスナック菓子で食事を済ませないようにしましょう。
- 緑黄色野菜や大豆製品は、**かつお節などの動物性蛋白質をプラス**すると吸収率が高まります。
- ゆっくりよく噛んで**食べましょう。唾液や胃酸分泌を促進して、鉄の吸収を高めます。



9月旬の果物 デラウェア・マスカット・梨の適量

