



# こぶしの花だより

2025年10月 Vol.81

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 ☆

### ◆10月の休診について

10/2（木）午後と10/3（金）は休診です。

### ◆健診について

とくとか健診、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7年度の受診券をお持ちの方は**予めご予約してからお越し下さい**。受診券も忘れずご持参を。

### ◆とくとか健診、後期高齢者健診の受診券を紛失した場合

お電話（お住いの区役所保険年金課）の他にウェブでも再発行の申請が可能です。  
※「札幌市とくとか健診受診券再発行」→「くらしの手続き」のページ→「アカウント登録せずにメールで申請」とお進み下さい。

### ◆带状疱疹ワクチンの定期接種化について

4/1 から、札幌市でも带状疱疹ワクチンが定期接種となりました。対象年齢で接種をご希望の方は電話予約をお願いします。乾燥生水痘ワクチン：4500 円、シングリックス：1 回 10800 円です。

※ 時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

### ◆インフルエンザワクチンについて

10 月に開始します。詳細は当院ホームページをご確認ください。

接種予約専用電話番号 **070-8450-5563**

時間帯などによっては電話が繋がりにくい場合もありますことを何卒ご容赦下さい。

※当院代表電話へのインフル予約電話はご遠慮下さい。

ネット予約はこちら



## 今日から始める快便習慣！

いきみや残便感がなく「すっきり便を出せる」ことを快便といいます。食べ物や生活習慣での工夫を取り入れて快便習慣始めましょう！！

便の力を増やし、もちり＆つるんとする便にするには、**炭水化物（ごはん、パン、麺、イモ類）に含まれる食物繊維が欠かせません**。これらは善玉菌のエサとなります。エサを食べた善玉菌が増えることで腸内環境が整っていきます。朝、昼、夕食と毎食炭水化物を適量食べましょう。朝食習慣が無い方は、まずはバナナやヨーグルトにブランフレークなどからはじめてみましょう。**ダイエット中や糖質制限をしている方は、炭水化物を減らしすぎないようにしましょう！**



※その他の工夫も取り入れていきましょう。

### 乳酸菌（善玉菌）をとる

ヨーグルト、チーズ、キムチ  
みそ、納豆、めか漬け  
ピクルス、らっきょう

### 腸を刺激する

☐ 朝ご飯を食べる  
☐ 朝コップ1杯の水を飲む  
☐ 座りっぱなしは×。ラジオ体操やストレッチもおすすめ

### 良質な便を作る

☐ 飲水 1.5～2L/日  
☐ 適度な油（大さじ1/日）  
☐ 水溶性食物繊維をとる（海藻や蒟蒻、ネバネバ野菜）