



こぶしの花だより

2026 年 9 月 Vol.92

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&お願い ☆

◆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8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。

◆当院では、糖尿病合併症予防のために歯科・眼科への受診をお勧めしています。

すでに眼科や歯科への定期受診をしている方は、**糖尿病連携手帳への記載**をお願いしています。
どこへ通院するかわからない方は、主治医かスタッフにお声掛け下さい。

◆処方箋の有効期限は **4日間**です

院外処方箋の有効期限は**発行日含め 4日間**です。これを過ぎた場合は、理由の如何を問わず無効となり、再処方全額自己負担となりますので、十分ご注意下さい。

◆インフルエンザワクチン 10月に開始予定です。詳細はホームページをご確認ください。

◆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。

旬の「きのこ」で脳を活性化！

脳の健康をサポートする「きのこ」の栄養とは…



- ・抗酸化物質を多く含む
- ・ビタミンB群の豊富さ



- ・食物繊維の豊富さ
- ・抗炎症作用をもつ

きのこの適量…1日 50g で十分です。多くても 100g までにしましょう。



9月旬の果物 **デラウェア・マスカット・梨**の適量



デラウェア
1房約70kcal



7粒



半分：約80kcal