

山田クリニック ぽすと

平成25年 6 月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

受付から

いよいよ暑さが増して、雨も降る季節ですね。

気持ちのいい季節はほんわずかで、長雨がやって来る時季となりますね。山の木々や畑の作物には大切な雨なので、これまでとは、外に出て行こうとする気持ちもちょっぴり萎えてしまいます。春に植えた草花もそろそろ、かわいい芽をだして、これから一気に大きくなってきます。

今年も、当院の玄関には朝顔を植えております。何色の花が咲くか楽しみにしておいて下さい。皆様のお宅も昨年同様にグリーンカーテンを作られている方も多いのではないですか？周りの草花の碧さを見ているとわずかばかり気持ちがさわやかになるものですね。

検査室より 糖尿病と熱中症

糖尿病で血糖値が高い時、血液が濃くなり、尿量が増え、体は脱水症の傾向になります。そのため、熱中症にかかりやすい状態になっています。血糖をコントロールし、水分を上手にとりましょう

水分の上手なとり方

汗をなめると塩味がします。大量に汗をかいたときには、水分だけでなく塩分の補給も必要になります。汗の成分を効率よく補給出来る飲み物として、スポーツドリンクがあります。スポーツドリンクは塩分を含んでいるので、水分と塩分を同時にすばやく吸収することができ、脱水も改善されやすくなります。ただ市販品のスポーツドリンクの多くは糖分が多い為、糖尿病の方は、エネルギー0kcal のものを選ぶようにしましょう。テニスやマラソンなどを長時間行う場合は、糖分が少し入っているものを選び低血糖予防やエネルギー補給として利用するのも良いでしょう。手作りする場合は、水1ℓに塩小さじ半分、レモン果汁を入れると簡単に作ることが出来ます。適宜血糖値を計り、自身に合った補給方法を選択しましょう

風・物・詩

いずれ菖蒲かカキツバタ

何れも美しくて菖蒲（あやめ）やら杜若（かきつばた）やら判らず、甲乙つけがたい、と云った意味の諺です。アヤメは「菖蒲」とも書いて、この字は「しょうぶ」とも読みます。そして一般に云う「しょうぶ」は本来の菖蒲（サトイモ科）とは全く別の種類である花菖蒲（はなしょうぶ）のことであるのでさらにややこしく、見分け方はアヤメには花卉の弁元に網目状の班紋（虎班模様）があり、杜若の弁元には白もしくは淡黄色の尖った班紋、花菖蒲には黄色い目形班紋で、まず見分けられます。また、ショウブはもとより花は咲かずにガマの穂のような花？をつけるだけです。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山田	吉田	×	吉田	吉田
午後	吉田	中嶋	中嶋	×	吉田	×

午前診察 9:00～12:00 休診日：木曜・日曜・祝祭日

午後診察 4:30～ 6:30

ご連絡

先月より山田先生が
火曜日の午前中のみ診察に
いられています。
また、午後診を行う日を
増やしましたので、ご利用
下さい。

