

8・9月の休診日：毎週日曜・月曜、8/13(火)、9/17(火)、9/24(火)

健康診断の結果は誰と一緒に考えていますか？

健康診断（健診）はみなさまの健康維持や疾病の予防・早期発見に役立てるものです。そして、みなさまが健診結果について質問をすることは、よりご自身の健康への意識が高いといえると思います。さて、みなさまは、健康診断の結果について誰と一緒に考えていますか？

例年、健康診断の結果が届くと、周囲から「ただただ叱られた」、「大きな声で注意された」、「気をつけたほうが良いと怒り顔で言われた」、「痩せると脅された」、などの話を病院の外來で聞くことがあります。そのような言葉かけがなされたとしたならば、それは健康のため助言ではなく、ただ叱られただけと感じるでしょうし、良い改善策とは言えないでしょう。

う。助言を聞く耳を持つ方が難しいですよね。

健康診断の結果は、みなさまの健康を一括りにせず、あなたを“唯一の人”として接してくれ、その背景にある人間関係や社会生活を見据えたアプローチができる方と一緒に考えることができるとより良いのではないのでしょうか？

公立久米島病院は、この島の生活者の一員として、皆さま一人ひとりの支援をしていけるよう取り組んでいく所存です。健康診断の結果について相談の希望がございましたら、ぜひ一度、当院にお問い合わせください。



公立久米島病院 病院長
並木 宏文

「夏を元気に乗り切るタンパク質ご飯」

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

いよいよ待ちに待った夏休み。夏休みは普段できない経験ができる貴重な期間です。一方で生活習慣が乱れやすく、「毎日活発に動くけど、食事を十分取らずに夏バテ」「家にこもって、冷たく甘いものを摂りすぎて夏太り」など体調を崩してしまう人も少なくありません。今回は、夏を親子で元気に乗り切るための食事について考えてと思います。

夏休みに体調を崩しやすいパターンに「タンパク質の摂取不足」と「夜更かし&朝食の欠食」があります。暑い夏は冷たい麺類を食べたくなったり、昼食にそこまで手をかけられないこと等もあり、タンパク質や野菜類の摂取が足りなくなりやすいです。また、夜更かしして朝食を欠食すると、必要な栄養素が取れないばかりか代謝も悪くなり、生活リズムも乱れやすくなります。

今回は特に夏に欠かせない栄養素「タンパク質」の働きについて見てみましょう。

- 1) **タンパク質は筋肉を作る原料**です。タンパク質の摂取が減り筋肉量が減ると、疲れやすくなったり、太りやすい体になってしまいます。
- 2) **豚肉などのタンパク質はビタミンB群の含有量が多いです**。ビタミンBは食事でもった栄養素を効率よくエネルギーに変えてくれ、**疲労回復**に働きます。
- 3) 暑い夏は汗と一緒に鉄分が失われやすいです。**鉄分やミネラルが豊富な豚肉や豆腐、マグロなどのタンパク質をしっかりと摂ることで、貧血予防になります。**
- 4) **タンパク質は脳内物質（セロトニン、ドーパミン、メラトニン）の原料**となります。**朝食でタンパク質をしっかりと摂ることが、気持ちの安定や夜の睡眠にも影響する**と言われています。

～簡単に用意できるタンパク質たっぷりメニューの例～

<朝食> 納豆卵かけご飯、ハムエッグトースト、ミニホットドッグとバナナ

<昼食> 卵と冷凍野菜のつけラーメン、卵と豆乳のカルボナーラ、レンジで豚丼

インスタントラーメンやパスタも耐熱容器を使えば**電子レンジ**で作ることができます（＃レンジ＃パスタ、等で検索してみてください）



ぜひこの夏休み、子供たちと一緒にタンパク質ご飯を作ってみませんか。来年は子ども達だけでも作れるようになっているかもしれませんよ！

