

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年4月号

「今日も 健康に ありがとう」

住所/帯広市大通南 13 丁目 5 番地ぜんりん会館ビル 1 階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



うしおだ健康
クリニック

今月のお知らせ

開業して約4年、最近、特に高齢者の医療について強く思う疑問があります。「こんなに薬がいるのだろうか」と。そして、この薬漬け医療に対して疑問を持っている医療者が周囲にいないことに非常に淋しく思います。

薬には、急に起こった症状に対して一時的に必要な薬（肺炎に対する抗生物質、湿疹に対するステロイド外用薬など）があり、また、高血圧や心臓病、糖尿病、動脈硬化、骨粗鬆症など慢性的病態に必要な薬もありますが、その一方で依存してほしくない薬（代表的なものは、便秘の薬や鎮痛薬、抗不安薬、睡眠薬など）があります。

私は、診察の時に「お変わりありませんか」と患者さんによく聞きます。患者さんは一様にこう答えます。「何も変わりありません」と。この平穏な毎日の時に、無理のない範囲でご自身の生活習慣の見直しを行ってみましょう。「朝食に食物繊維を多く摂ってみよう、朝食後に5回だけスクワットをやってみよう」など。次回外来受診時に、ご自身に起こった変化を私に教えてください。きっと便通が良くなり、ストレスが軽くなり、笑顔が多くなり、睡眠の質が良くなるはずですよ。このような積み重ねで、どんどん薬が減っていく。依存すべきではない薬を減らしたこと、それは皆さんの毎日の勲章です。

「西洋薬はどこかが悪くなった時に飲むもの」ですが、「漢方薬は健康時（大病を患う前に）に飲むことによって、機能の向上やサポートの役割も果たすもの」です。漢方薬は薬というよりも、必要な栄養に近い作用をします。どうしても薬を飲みたくない人は、ぜひ漢方薬を半年だけ服用し、一つだけでも生活習慣の見直しを行ってみてください。徐々に老いは進みます。健康長寿のために、介護予防のために、蛋白質・食物繊維中心の食事、運動、最低限の薬は必要だと私は思います。私は、漢方薬を愛し、薬に頼らない医療をできるだけ行いたいと願う、変わった医者です。今飲んでる薬が多いなあと疑問に思う方は、ぜひ私に相談してください。よろしくお願ひ申し上げます。

院長 潮田 英明

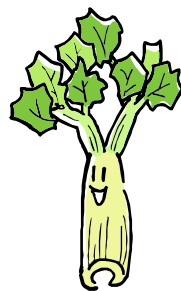
健康に役立つ 旬のレシピ

まるごと 新たまねぎのスープ



材料（2人分）

- ・新たまねぎ……………小2個
- ・セロリ……………100g
- ・ベーコン……………30g
- (a)水……………400cc
- (a)コンソメ……………4g
- ・パセリ……………適量



作り方



- ①：新たまねぎは皮をむいて上下を切り落とす。セロリは小口切りにし、ベーコンはスライスする。
- ②：鍋に①とコンソメを入れ、かぶるくらいの水を加える。弱火でたまねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ③：器に盛り付けて、上にパセリをふる。

栄養価（1人分）

- エネルギー……………129kcal
- ビタミンB6……………0.3g



ワンポイント!



たまねぎをまるごと1個食べられるボリューム満点のスープです。写真では形がくずれない程度で火を止めていますが、トロトロになるまで煮込んでもおいしいですよ。