

# 西村クリニック便り 第6号

発行元  
四條畷市楠公1丁目  
14番6号  
西村クリニック  
072-862-3001

<http://www.nishimura-cl.info/>



5月は大阪大学 落語研究部の落語でした♪  
ありがとうございました♪♪

6月の催し 6月20日(土)

13時～ ハートフルタイム♡  
あけぼのさんによる朗読他

13時半～ 院長「免疫力を上げる生活」  
お友達同士お誘い合わせの上、お気軽に参加ください♪



川柳コーナー その一

年金日 ニゴニコ笑い 孫来たる

新妻も 五十年経てば 家の長

主婦たちの 話のお供は ドリンクバー

クリニック 甘いも 酸いも 二人連れ

仕事終え 脳裏をよぎる 泡の音

続きは 川柳スペシャル版 としても  
掲載します♪

その症状、季節外れの熱中症？

先日朝一番に、胃が痛く吐気をするという男性が来られました。  
単なる胃腸炎かなと思いましたが、よく説明を聞くと、前夜にサバ寿司を食べ、その後症状が出現してきたとのことでありました。へ( )多  
私はサバに寄生するアニサキスの作業に詳しいと思ひ、病院を紹介し、  
胃カメラを行ってもらおうと案の定アニサキスが、それも二匹胃の壁につき  
ささっていました。へ( )多  
この様に初夏の今頃、アニサキスはサバによく寄生しているので注意が  
必要です。( )多  
アニサキスだけではありません。これから夏にかけて、梅雨のうつとし  
い頃、ビブリオやサルモネラ等による食中毒もどんどん増えてきます。  
皆様も魚介類を(特に生で)食べられる時は、十分注意する必要が  
あると思います。へ( )多  
院長 西村 章

初めまして。まず管理栄養士とは何かについてお話させていただきます。実に幅広く「食」や「栄養」について関わる仕事ですが専門的な知識を生かした栄養指導を行い、皆様が健康で生活できるようにサポートする仕事です。病院や老人福祉施設等での給食調理、献立の作成、子供の食育、糖尿食や腎臓食などの栄養管理やアスリートの食事管理などさまざまな業務を通じて、食の大切さや正しい栄養の知識を伝えています。ある一定の規模以上の施設においては管理栄養士を置くように義務づけられています。当クリニックでは僕が管理栄養士ですので、患者様のお役に立てることがありましたら何なりとおっしゃってください。今回はこの時期に気を付けていただきたいこととして”食中毒予防“についてお話させていただきます。まず「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つのポイントがあり、防ぐには「買い物」「家庭での保存」「下拵え」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントもあります。具体的にはおいおい説明させていただきます。食中毒の全体の20%近くは家庭で起こっています。「きれい」と「清潔」は違います。きれいな台所が必ずしも清潔で衛生的とは限りません。室温での自然解凍はせず冷凍や解凍を繰り返さないようにラップしてある野菜などもよく流水で洗うなど色んな注意も必要です。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。家庭から食中毒をなくしていきましょう。院長と職員とともに皆様の健康を僕も応援させていただきたいと思ひます。

管理栄養士 西村 陸

今月のことわざ  
Never say die.  
弱音を吐くな

編集後記

リハビリのあとに

温かいおしぼりを使っただけのように  
しました 遠慮なくご使用ください

今月の食材 おくら

ネバネバ成分は胃腸の調子を整え  
夏バテ効果もあります

おくらとキュウリのさっと和え

- おくらとキュウリを湯通しします
- 生姜と出し醤油と酒で和えて完成です♪

あっさりメニューで今から  
夏バテ対策をしましょう♪