

★**医院ニュース①** 11月1日(水)は11月13日(月)は伊那中央病院地域救急医療センターで夜間診療に従事します(午後7時~10時過ぎ)よって夕方の診療は18時15分くらいで終了となります。

★**医院ニュース②** 11月24日(金)~25日(土)は**特別休日**です。終日休診です。よろしくお願いいたします。

★**医院ニュース③** 11月1日(水)、11月8日(水)、11月15日(水)、11月29日(水)は**北部・中部保育園の健診・来入児健診**のため、12:30きっかりで診療を終了します。延長は出来ません。午後は普通にやります。

★**医院ニュース⑤** 11月16日(木)は**高校での院長の講演会**のため、午後の診療開始が**16時過ぎ(経過により延長あり)**になります。午後はゆっくりいらして下さい。

★**医院ニュース④** 一般の方の予防接種は**10月30日(月)**、**65歳以上**の方の予防接種は**11月1日**から開始しています。★当院では昨年同様、「インフルエンザの予約」はとっていません。来院された希望者に順次予約なしで射ってゆくという方法をとります。★今年はワクチンの製造が少なく、一時品切れを起こす危険性があります。その際はお待ちいただくことになります。希望者全員に射つことはやや困難になりそうです。★医療倫理上の理由から、かかりつけ患者さんだけを優先することができませんので、かかりつけの方でも在庫が終了すると稀に射てないこともありますのでお早めに接種を受けて下さい。★受付時間内に来られた方のみ、接種を行います。お早く来院して下さい。

希少動物と紅葉を求めて

—北の旅—
9月に紅葉と希少動物との出会いを求めて、北海道道央へ。初日は大雪山の山麓にある高原沼温泉へ。直前の大雨で登山道はドロドロでしたが、紅葉は最高で鮮やかな様々に色彩に出会うことができました。その時の写真は先月号に載っています。今まで悪天のためなかなか訪れることの出来なかった空沼(右写真1)まで行くことが出来、回りは紅葉なのに沼の中は新緑に覆われているような不思議な景色を見ることが出来ました。さらに午後には初めて銀泉台(右写真2)へ。ここでも斜面

11月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

★11/24(金)、25(土)は休診です

料金・回数等				
年齢	摂取量	1回目金額	2回目金額	接種回数
*1歳未満の方は原則的に当院では接種いたしません。				
0~6ヶ月未満*	0.1cc	¥2,000	¥1,700	2回
6ヶ月*~3歳未満	0.25cc	¥2,500	¥2,200	2回
3歳~13歳未満	0.5cc	¥3,000	¥2,700	2回
13歳~64歳	0.5cc	¥3,000	¥2,700	1(~2)
65歳以上	0.5cc	¥1,700	¥2,700	1(~2)



一帯を染め上げるスケールの大きな紅葉を楽しめました。次は是非山頂まで登ってみたいものです。この後、然別湖畔(前頁右3)へ行きました。ちょうど夕陽が射して美しい光景に出会えました。翌朝、早くから森の中を散歩していると、クマガラの地鳴きの声!! しかもそれがどンドン近づいてドラミングも聞こえます。しかし姿は見え、今日はもう無理かなと思



たところで突然目の前に独特の頭の紅いクマガラ(左写真1)発見。興奮して激写しました。昼間はこの近くの岩場でナキウサギ(右写真1)を待ちました。なかなか姿を現してくれず、雨も強くなってそろそろ終わりかなと思ったところで突然思わぬ奥の方から出現。一瞬姿を消した後、もぐもぐ苔を食べながらもつと近くの岩の上に登場。数回鳴いて再び姿を消し2度と現れませんでした。貴重な数分でした(12月号へ続く)。

ストレスに効果のある栄養素や食べ物(前半)

★ストレスには**ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB6・ビタミンE・カルシウム**

・**マグネシウム・たんぱく質・トリプトファン**などが効果的と言われています。

①**レモン**: レモンに多く含まれる**ビタミンC**には、ストレスを和らげる作用のある副腎皮質ホルモンの合成を助ける働きがあるとされています。

②**グレープフルーツ**: **ビタミンC**が多く含まれます。ストレスを感じるとそのストレスから体を守ろうと、多くの**ビタミンC**が失われるため**ビタミンC**の補給は欠かせません。また、グレープフルーツの香り成分である**リモネン**には、**リラックス**を促す作用があるとされています。

③**いちご**: **ビタミンC**, **B1**も多く、**ストレス解消効果**が期待できます。

④**ブロッコリー**: **ビタミンC**や**ビタミンE**以外にも、**スルフォラファン**という独自の栄養素が含まれ、**がん抑制作用**、**ストレスの緩和作用**が期待できます。

⑤**納豆**: **ビタミンB1**や**ビタミンB6**、**ビタミンE**、**カルシウム**、**マグネシウム**と、**ストレスに効果のある栄養素**が数多く含まれています。

⑥**ごま**: とても栄養価の高い食品の一つです。**ストレス緩和**に効果がある栄養素としては、**ビタミンE**、**ビタミンB6**、**カルシウム**、**マグネシウム**、そして**セロトニン**の材料となる**トリプトファン**も含まれています。

⑦**ヨーグルト**: 脳と腸は密接な繋がりがあっており、脳がストレスを感じるとお腹の調子が悪くなりやすいとされています。その逆で、腸内環境(フローラ)が整っていると**ストレスに強くなる**とされています。ヨーグルトには腸内の善玉菌のエサとなる**乳酸菌**が多く含まれているため、腸の調子を整える効果が期待できます。また、ヨーグルトには**カルシウム**も含まれており、**イライラを抑える働き**があるとされています。

⑧**アーモンド**: **ビタミンE**や**マグネシウム**が豊富に含まれるアーモンドは、おやつ代わりに摂取したい食品です。また、**歯応え**があるのでしっかりと噛むことで、**副交感神経が刺激**されて**リラックス作用**があるとされています。食べ物を工夫することで**ストレスに強い身体**を作りましょう。(12月号に続く)

