

★**医院ニュース①** 12月1日(金)は12月8日(金)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** 12月29日(金)~1月3日(水)は年末年始休暇です。

★**医院ニュース③** 12月24日(日)は日曜当番医です。9時~17時の間、診療します[昼休みはあります]。延長は致しません。

★**医院ニュース④** 12月5日(火)、12月6日(水)、12月7日(木)は院長の講演会・座長などのため、夕方は18:30で診療を終了します。延長は出来ません。

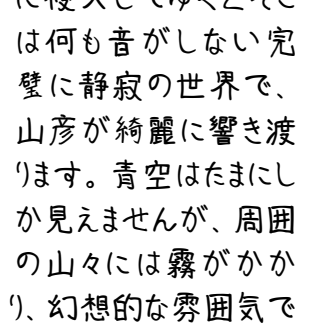
★**医院ニュース⑤** 一般の方の予防接種は終了しました。

65歳以上の方の予防接種はまだ少しあります。12月中に接種を完了して下さい。

希少動物と紅葉を求めて[2] -北の旅-

2日目の夜が豪雨となり、天気が心配でしたが、なんとか少しずつ天気が上がり、3日目を迎えました。然別湖をシーカヤックで横断し、船を下りて今度は歩いて北海道三大秘湖の一つである東雲湖を目指しました。シーカヤックを漕ぎながら、湖畔の紅葉を眺めてゆくのはとても快適です。風は弱く波が立ちにくいので、

湖面も赤や黄色に染まります。湾内に侵入してゆくとそこは何も音がしない完璧に静寂の世界で、山彦が綺麗に響き渡ります。青空はたまにしか見えませんが、周囲の山々には霧がかかり、幻想的な雰囲気です(右1~3写真)。シーカヤックを堪能した後は、上陸して山道を東雲湖へ。この道はキノコ街道と言えるほどキノコが豊富で様々なキノコ(左1)に出会えました。クロツリバナ(左2)やオオカメノキ(左3)などの綺麗な紅い実が、目を楽ませてくれました。東雲湖が近づくと岩場が多くなり、あちこちでナキウサギの声が聞こえ、ナキウサギの痕跡(左4:かじったあと、左5:うんち)もみられるようになりました。しかし最後までそ



12月		★12/24(日)は当番医です。				
日	月	火	水	木	金	土
12/29~1/3は正月休みです						1
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
31	1/1	1/2	1/3	4	5	6

の姿を見ることは出来ませんでした。東雲湖は黄葉と熊笹に囲まれた静かで美しい湖です。湖畔に行くこ



とは出来ず、高台から眺めました。晩秋の最後を締めくくるエゾオヤマリンドウのミツを求めて蜂が来ていました。この1週間くらい後には雪が降ってしまったので、蜂にとっては最後のご馳走になったのでしょうか。リンドウにとっても最後の受粉のチャンスになったのでしょうか。秋の終わりの命のドラマです。最後にキタキツネが見送ってくれました。今年に生まれた若い狐だと思いません。弱々しそうで、この冬を乗り切れるかとても心配です。でもどうもしてやれません。餌をあげたら死を早めてしまうでしょう。頑張れと祈るだけです。



ストレスに効果のある栄養素や食べ物(後半) 「豆知識PRESS」より

⑨**卵** 卵は、ビタミンCを除く栄養素がほとんど含まれている完全栄養食とされていますが、ストレスに効果のある栄養素としては、たんぱく質やビタミンB1、カルシウムなどが含まれています。ストレスに対抗するためのホルモンが分泌される際にたんぱく質が分解されるため、ストレスを感じやすい方はたんぱく質の摂取を意識するとよいそうです。



⑩**アボカド** アボカドは、ビタミンEやビタミンC、マグネシウムを多く含んでおり、ストレスに良い食品とされています。森のバターなどといわれています。カリウムも豊富です。



⑪**バナナ** バナナには、たんぱく質を始め、マグネシウムやトリプトファン、ビタミンB1、ビタミンB6などストレスに有効な栄養素が数多く含まれています。ほぼ完全な栄養バランスで、マラソンのエイドステーションなどによく並べられます。



⑫**豚肉** 疲労回復のために食べる方が多い豚肉は、実はストレス解消にも一役買うとされています。豚肉にはビタミンB1、B2、B6やたんぱく質、トリプトファン、亜鉛などが含まれており、ストレスの緩和に効果があるとされています。



⑬**いわし** DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸、CoQ10、カルシウムとマグネシウムが豊富。

⑭**メイプルシロップ** メイプルシロップにはカルシウムとマグネシウムが含まれていることから、ストレスに効果あると期待されています。

⑮**チョコレート・ココア** チョコレートやココアに含まれるテオブロミンという成分には、セロトニンの働きを助ける作用があります。また、カカオポリフェノールにもリラックスを促す働きがあることから、ストレスの解消に役立ちます。カカオの含有量が高いものを選ぶようにしましょう。



⑯**牛乳** 牛乳にはカルシウムやたんぱく質、トリプトファンが含まれており、ストレスに効果があるとされています。

⑰**オレンジジュース** ビタミンCが豊富に含まれているオレンジジュースやグレープフルーツジュースは、毎日気軽に摂取できるストレス対抗の飲み物と言えます。



⑱**甘酒** 飲む点滴と称されるほど栄養価の高い甘酒ですが、実は酒粕から作られるものと米麴から作られる2種類があります。米麴から作られる甘酒にはビタミンB1を始めとして、食物繊維やオリゴ糖といった腸内環境を整える作用のある成分が含まれており、ストレスの緩和に役立つだけでなく、アルコールが入っていないので子どもも飲むことができます。他にも米麴から作られる食品はストレス解消に役立つとされています。

