



【あおぞら】

Vol.61 2026.5

篠崎内科クリニック

次回休診日(お盆・代休)：

8月17日(月)～8月20日(木)

8月13日～15日は通常通り診療致します

8月16日(日)は当番医になります。

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

※5月23日(土)：院長不在のため休診

<今月のトピックス>：新緑が眩しく、過ごしやすい季節になって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今月は院長自身の体験談と、当院の新しい処方方針についてお知らせします。

◆ 院長おすすめ！ソイプロテインで無理なくダイエット

実は私自身、ここ3ヶ月でソイプロテインを活用したダイエットに取り組み、8kgの減量に成功しました。方法はシンプルで、**食前にソイプロテインを1杯飲むだけ**です。タンパク質は三大栄養素の中で最も腹持ちがよく、食欲を抑える効果が期待できます。食前に摂取することで自然と食事量が減り、結果的にカロリーを抑えられるという仕組みです。また、タンパク質をしっかり摂ることで筋肉量の維持・向上にもつながるため、基礎代謝を落とさずに体重管理ができる点も大きなメリットです。

私が実際に使用しているのは、Amazonで販売しているUFITのソイプロテインです。低脂肪乳に溶かして飲むと非常においしくなります。ぜひ試してみてください。

ただし、腎臓に持病がある方は過剰なタンパク質摂取が負担になる場合がありますので、気になる方はご相談ください。

◆【重要】睡眠薬の処方について マイナンバーカードのご提示をお願いします

近年、睡眠薬や精神安定剤が複数の医療機関で重複して処方されることが社会的問題となっております。これらの薬は依存性はもちろん、昔は自殺企図で使用される例があったため、**重複処方は法的に禁止されております**。

マイナンバーカードを利用することで、他院での処方内容を確認することができるよ



うになっているため、当院では今後、**睡眠薬・精神安定剤(主にエチゾラム・トリアゾラム・ゾルピデムなど)**をメインで希望される方は、**原則としてマイナンバーカードをご提示いただくことを処方条件とさせていただきます。**

ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。なお、ご不明な点がございましたらスタッフまでお気軽にお申し付けください。

<NS 通信:お酒と上手に付き合うには?あなたは大丈夫?つつい飲みすぎてしまう方へ>

お酒は肝臓病や糖尿病、アルコール依存症のリスクを高めるのはもちろん、最近の研究では**少しの飲酒でも健康には害しないことがわかっています!!**

お酒の単位「ドリンク」をご存じですか?純アルコール約10g=1ドリンクとした単位で、節度ある飲酒量は『2ドリンク』純アルコール20g程度です。1回に飲む量が4ドリンクを超えると生活習慣病のリスクが非常に高くなります。ドリンク換算表でみると例えばビール(5%)500ml=2ドリンク、日本酒(15%)1合=2ドリンク、ウイスキー(40%)ダブル1杯=2ドリンク、ワイン(12%)グラス1杯=1ドリンク、缶酎ハイ(7%)350ml=2ドリンク、焼酎(25%)1合=3.5ドリンクです!

飲みすぎないためにできること、これからも長くお酒を楽しむためにお酒の量や飲み方を見直しましょう☆

①お酒を飲む曜日をきめる(ルールを決めて**休肝日を作る**)

②夕食と一緒に飲む(食事のおかずをつまみにして食事と同時に飲酒も終わらしましょう)

③お酒は1種類にする(種類を変えることで飲んだ量を把握しにくくなる、また味が変わることで量が増えやすくなる)

④ノンアルコール飲料を上手に利用する(ノンアルコール飲料や無糖の炭酸水をストックして休肝日や2杯目に利用する)

⑤買い置きはしない(買い置きがあると量が増えやすくなるので、一晩に飲む量を決めて用意するようにしましょう)

⑥水やお茶と交互に飲む(アルコールを飲んだら水やお茶を飲むようにすると量を控えることに繋がります)

空腹での飲酒は血中のアルコール濃度を高めるだけではなく、胃炎や食道炎の原因にもなり、飲酒量も増えやすくなります。適度におつまみを食べましょう。

まずは**野菜・海藻・キノコ類**→糖や脂肪の吸収を緩やかにする効果が期待できます。アルコールの代謝を助ける働きもあり、おつまみには最適です(^_^♪次に**タンパク質(肉・魚・大豆製品)**→肝臓の代謝機能を助けます。お酒自体が高エネルギーなので、食べすぎには注意が必要。揚げ物などの油を使った料理はできるだけ控えましょう(´・ω・´)b

これからお酒がすすむ時期になりますので気になる方は試してみてください♪