

板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 2024年3月号

テーマ：苦手な食べ物



医師：島田 潔

何でも食べます！！学生時代に3カ月前の牛乳を宇仁先生ほか4人の友達と間違えて飲んでしまった時は、みんなひどい下痢になりましたが、僕だけ全く元気でした。



医師：宇仁 淳

苦手な食べ物は、きゅうりのキューちゃんとな豆です。頑張っても食べられません。食べ物は辛いものも甘いものも大好きです。朝食は卵かけご飯派です。



医師：藤井 秀樹

苦手な食べ物はキノコです。ジメジメした所に生えていて、毒を持つ種類もあり、そもそも菌ですよ、逆に食べている人がいるのが信じられません。でも松茸は好きです（笑）



医師：鈴木 陽一

私の苦手な食べ物は、酢だことこんにゃくです。いずれも子供の時に上手く咀嚼できず、嚥下ができなくてとても辛い思いをしたため、以後怖くて口にいきません。焼いたタコや小さいこんにゃくは食べることができます。将来何かの縁で私を介護する担当になる方へ、ご配慮ください（；▽；）



医師：浅海 直

牛乳です。小学校の給食で毎日飲まされて嫌いになりました。もう何十年も飲んでいません。今後もう飲まないと思います。



医師：伊藤 直

かぼちゃ、ブロッコリー、肉の脂身です。他にもたくさんあります。美味しい食べ方を知りたいです。



医師：安井 宏仁

「リンゴ」をかじる時の音が子供の頃から苦手です。理由はわかりませんが…。味は好きです。特にアップルパイ！



医師：三寺 隆之

ずばりトマト！！です。生で食べられないだけで、火が入っていたり、ジュースになっていれば平気ですが、高級トマトジュースは生トマトの味がするので飲みません。



医師：御子柴 路朗

春の時期は山菜が出てくる時期で、「たらの芽」や「ふきのとう」など山菜の天ぷらは好きな食べ物なのですが、山菜の中でもどうしても「うど」は好きになれずに過ごしています。



医師：糸山 智

納豆、山芋、ジュンサイ、なめこ、生卵、糸を引く食べ物が苦手です。糸山なのに、でも、チーズ、もちは好きです。なにが違うのかは説明できません。ちなみに粘り気がある髭剃り用のシェービンググローションも何となく気持ち悪いです。



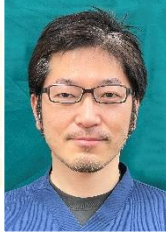
医師：長谷川 大輔

食べられないほどではありませんが、生のトマトは苦手です。酸っぱいのがダメなのかもしれません。トマトソースは大好きです。



医師：中山 昇

子供の頃から梅干しが苦手です、おにぎりや弁当など米とのコラボが特に嫌いです、ただ梅干しサワーなどお酒に入ると一転好物になります、味覚って不思議ですね。



医師：廣田 大輔

食べることは大好きで、だいたい何でも食べられますが、カキとアボカドは苦手です。他のものに変えてもらったり、別のメニューにしたりしています。オイスターソースはおいしいです。



板橋区役所前診療所グループ 診療所だより 3月号

2024

発行：板橋区役所前診療所
〒173-0013 東京都板橋区氷川町1-12
コスモ・ティエース3階
（都営三田線 板橋区役所前駅A3出口
養育院どおり）
TEL 03-5375-9031



医療～豆知識～コーナー

今月のテーマ：体の水分量のお話

医師：糸山 智

私たちの1日の水分の摂取量は、普通の食生活では1.5～2リットルです。大雑把に、食事に含まれる水分が1リットル、お茶やジュースで0.5～1リットルを摂取しています。固形の食事から摂取する水分が意外に多いと思いませんか。

体から出ていく1日の水分量ですが、息、汗、便に約0.7リットル含まれ、尿として0.8～1.3リットル出ていき、合計すると摂取量と同じ1.5～2リットルが出て行くことになります。

尿量は体内の水分量に応じて調整されます。心臓と腎臓の働きがある程度保たれていれば、体内の水分量が多い時には、尿は1日に何リットルも出ます。

逆に体内の水分量が少ない時には、尿量は減少します。尿は体から出るゴミを捨てる働きをしていて、ゴミを捨てるために最低でも1日に0.5リットルの尿が出ることが必要です。

尿量がそれ以下に減少すると、体にゴミがたまってしまいます。

体調不良で食事が摂れない時でも、尿量を1日0.5リットル以上に保つためには、息、汗、便に約0.7リットル出ていく量と合わせて、1日に1.2リットル以上の水分を摂取する必要があります。

体調が悪い時に、水分を1日1.2リットル摂取するのは、なかなか大変ですよ。少しでも吸収がよいスポーツドリンクなどをお勧めします。



お知らせ



4月から、副院長の鈴木陽一ドクターが「おひさま在宅クリニック(板橋区前野町)」を開院します。板橋区役所前診療所と“在宅療養支援診療所”として連携して活動します。鈴木ドクターも含めた輪番体制(臨時/夜間往診)で相互に患者さんの対応をしていきます。これからもよろしくお願い申し上げます。

板橋区役所前診療所 院長 島田潔

診療所の取り組み

★精神科専門医の往診医療

当院には『精神科専門医』が常勤で2名在籍しています。主に高齢者の認知症や不眠、不安、老年期精神病などの精神疾患に対する診療と治療を行なっていますので、どうぞご相談下さい。

★新規患者さんの受け入れについて

常勤医が新規患者さんと定期的な訪問をゆったりと対応できるように、医師の継続的な増員を行なっています。また、いろいろなご相談に対して丁寧かつ迅速に対応できるように、3月から医療相談員を1名増員します。

患者さんの状態や、ご本人やご家族・周囲のサポートの皆さまのご都合により、『急な、早めの』往診日時の決定などが必要な場合は、その旨のご要望も遠慮なくお伝え下さい。

これからも地域の皆様に応援していただける診療所であるように職員と共に努力して参ります。

板橋区役所前診療所 院長 島田潔