

静内警察署からのお知らせ

～『自分はだまされない』そんなあなたは要注意!～

だましの電話やメールはいつ、だれのもとへやってくるか全く分かりません。いざというときにだまされないため、「自分もやられるかもしれない」という自分の弱さ・もろさに気づくことから始めてください。



～詐欺に遭わないための3つのポイント～

- ① 現金を送らない!
「レターパックや宅配便で現金を送って」と言われたら**詐欺!**
- ② 現金を振り込まない!
公的機関を名乗る者から「手続きのためにATMの操作をして」と言われたら**詐欺!**
- ③ 現金等を手渡さない!
公的機関を名乗る者から「カードや通帳を預かります」と言われたら**詐欺!**

～ほくとポリスへの登録を!!～

令和4年10月11日(火)から北海道警察公式防犯アプリ「ほくとポリス」の運用が始まりました。このアプリは、痴漢撃退防犯ブザー・防犯マップ・現在地送信・パトロールなどの機能があり、とても便利なアプリになっています。



Inkar

- インカラ - vol.41

- TOPICS -

院長の独り言
水分摂取は適正に
新型コロナウイルスへの対応について
『自分はだまされない』
そんなあなたは要注意!



医療法人 徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

長生きと幸福度

私は実は何を隠そう（別に隠す必要もないのですが）あんこ好きです。おはぎ、あんまん、アンパン、あんころ餅、ぜんざいなどをこっそり食べています。

別に隠れて食べる必要もないのですが、あんこ好きの人に共通しているのは、にっこりして美味しそうに食



べている裏で、何か後ろめたい気分になってしまうことではないでしょうか。そんな私にこんな記事が飛び込んできました。『「あんこ」復権、静かなブーム、低脂肪で食物繊維が豊富』しかも、「日本あんこ協会」というあんこの愛好家だけで構成されるあんこ好きのための団体まであるそうです。2018年に17人でスタートして、2022年5月には会員数が8,000人を超えたそうです。そもそもあんことは何を指すのでしょうか。この協会によりますと、あんこの定義は「食材を煮詰めて練ったペースト状のもの」であり、砂糖を入れることや材料が豆であることや、味が甘いことなどは、十分条件ではありませんが、必要条件ではないとされています。たとえば生餡は砂糖の入っていないあんこです。

歴史的には、あんこの原型は飛鳥時代に遣隋使によって伝えられましたが、当時は饅頭の中に肉や野菜を詰め込んだものだったようです。その後、僧侶は肉食ができませんので、禅僧などが工夫して小豆を使った今のあんこのような形を生み出しました。しかし、当時はまだ塩味が主流でした。甘いあんこが庶民の口に入るようになったのは江戸時代です。

あんこが見直されている例を紹介すると、ボディービルダーが「食事制限で乱れがちな腸内環境を整えるのに、炭水化物と食物繊維が豊富で脂肪が少ないあんこは欠かせません」と言い、アメリカでもボディービルダーの間で“ANKO”が定着しつつあるそうです。十文字学園女子大講師で管理栄養士でもある柴崎本実さんによると、あんこはかつて神様に捧げるために作られ、形の悪いものが民衆に配られたそうです。「特に皮まで食べられる粒あんは栄養価が高い」と言います。私も粒あんの方が好きですが、でも甘いあんこにはたっぷり糖質が入っ



ていることは間違いないので、やはりこれからも後ろめたい気持ちで味わうことになると思います。

私たちと一緒に働きませんか？

医師・看護師・薬剤師・リハビリ・事務員など様々なスタッフを募集中です！知識や経験を生かして、私たちと日高の医療を守っていきませんか？興味のある方は気軽にご連絡ください。

(代表) ☎ 0146-42-0701



水分摂取は適正に

水分の摂りすぎは逆効果になることも

水分を十分に取らましようという話をよく耳にします。水分摂取が足りないと脱水症という危険な状態になります。では水分摂取が多ければ多いほどいいのでしょうか？そんなことはありません。水分摂取が多く尿量が増えると頻尿で夜も眠れなくなり、かといって排尿を我慢する癖がつくと水腎症や膀胱癌など尿路の異常を起こします。健康のために水分を取り、その結果泌尿器科に行くのでは本末転倒です。では、どれだけ水分を取ったらいいのでしょうか？食事の内容でも必要な水分量は変わり、また汗をかく仕事をしている人は水分を多くとらなければなりません。ひとくちに何リットルということはできません。

水分摂取は多ければいいというものではありません。



そんなとき、確実な目安になるのが尿量です。健康成人の適正な尿量は1日に1200-1500ml。特殊な薬物治療中で水分を多くとる必要があるときには1日尿量2000mlを目安に水分摂取をしましょう。ご高齢者や心臓病などではもっと少ない量を指示されることもあるでしょう。

トイレにメモリ付きの容器を置いておき、排尿ごとに尿量を図り1日分を計算すると確実です。料理用の500mlの計量カップなどをトイレ専用にするとういでしょう。適正な水分摂取で健康を維持しましょう。

トイレに専用の計量カップなどを置き、尿量を目安にするのがおすすめです。



新型コロナウイルスへの対応について

重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患のある人、妊婦、小学生以下のお子様は受診が望ましいですが、該当しないリスクが低い人は、新型コロナの検査キットで自己検査を行うことや、健康相談センターの活用をご検討ください。

現在の症状や受診に関する相談

北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター（24時間）☎ 0120-501-507

発熱があり、検査を希望 ・ 検査キットで陽性

北海道陽性者登録センター（9:00～17:30）☎ 0120-607-601

自宅療養中の様々な相談

北海道陽性者健康サポートセンター（24時間）☎ 0120-303-111