



## たけおクリニック通信



## 院長 竹尾浩紀からご挨拶

9月になりました。大変暑い日が続いています。  
これからはひと雨ごとに涼しく、そして涼しくなっていくものと期待しておりますが…

9月になれば…いろいろ楽しみなこともあるでしょう。

「スポーツの秋」「読書の秋」等、いろいろです。でも何と言っても、やはり「食欲の秋」ではないでしょうか？  
体重を気にしている方が多いクリニックですので、ある意味では大変「厳しい季節」の到来なのかもしれません。  
しかし、特別な病気（腎臓が悪い、胃を切っている等）でない限り、食事の仕方は決して難しくありません。  
つまり

「何を食べない（もしくは何を食べる）」ではなく

「たくさん食べ過ぎない」です。

ですから、食全体の中で量だけを調整していただければ、体重が過度に増えることなく、食欲の秋を楽しめるのではないのでしょうか。

また、手前味噌話で大変恐縮ですが、最近当院の看護師は本当によく勉強しています。ですから困った事があったら、是非一声かけてみてください。食事のことだけでなく、運動やその他のことでも、よいアドバイスが得られるかもしれません。

よい季節ですが、体調に注意され適度に体を動かされることをお勧めします。  
無理なくお過ごしください。

## 秋の食べ過ぎ予防



「暑さ寒さも彼岸まで」といわれていますが、今年はまだまだ暑い日が続くそうですね。

しかし、朝晩の気温が下がってくると季節の変化を感じられてきます。

秋になると、食べ物が美味しく感じられつつも食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。

秋のダイエットを紹介します。参考にしてみてください。

1. 食べ過ぎた後の2～3日間は野菜・低脂肪食を中心の食事をしましょう。
2. 食べる順番は野菜から
3. スイーツは15:00まで
4. 炭水化物は朝・昼中心で夜は控えめに
5. ダイエット中の運動はほどほどに



砂糖や果物に含まれる糖質は体脂肪変換率スピードナンバー1！！体脂肪のたまりにくい時間帯を意識して下さい。

## 9月9日は救急の日

## 救急に関する豆知識



緊急ダイヤルが119番の理由をご存知ですか？  
そもそもこの緊急用のダイヤルが「119」なわけは、この電話が制定された1927年（昭和2年）に一般的に黒電話が流通しており、上から1、2、3、4、5、6、7、8、9、0という順番で並んでいました。そして、緊急の為一番早く回せる「1」が2回、最後に落ちていてダイヤルが回せるように遠い位置の「9」を1回、という意味で「119」が緊急ダイヤルとなりました。  
ちなみに、「110」は既に警察が使用していたため、救急は「119」になったそうです。

## 9月の休診日

9/11（水）は、学会出のため休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

ありがとう



最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発行を頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。第28号もお楽しみに！

2013年9月発行 第27号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀  
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F  
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256  
HP: <http://www.takeo-clinic.com/>

