

# MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック  
糖尿病・甲状腺・内分泌  
Tel:04-2901-8155  
http://mfc-clinic.jp



## ご心配に感謝しております。

今回の西日本豪雨災害に際しては皆様方にご心配頂き、心より感謝申し上げます。現在、宇和島市津島町の実家は貸屋としてお使い頂いており、幸いにして水没、山崩れなどの難は起こりませんでした（3年前、台風が直撃した際は雨漏りで補修を要しました）。しかし、近くではダムの放流と満潮で岩松川の水かさが増し、家が数十件水没したと聞いております。和田家の墓は急斜面にありますので大変気になるところです。あいにく8月お盆は宿が取れませんでした。9月には帰郷して墓の状態を確認し、清掃したいと思っております。皆様方が和田家のこと、宇和島のことを気に留めて下さっていることを本当に嬉しく思います。

院長 和田 誠基

■ 今月号の裏面も「院長の特別コラム」です。お楽しみください。

## 季節のフルーツ 摂り方に注意していただきましょう

夏から秋はおいしいフルーツの季節。実はフルーツには糖分がたくさん含まれています。一度に多く食べると血糖が上がりがやすくなりますので、食べる量に気をつけて血糖の上昇を抑えましょう。

糖の上がりやすい方は **1日40kcal** を目安に。



40kcalの目安



● 血糖値が高い方  
フルーツの食べ過ぎが血糖上昇の原因につながる可能性があるため、1日1回を目安に食べるようにしてください。

● 肝機能に低下がみられる方  
カリウムの過剰摂取を予防するため、生のフルーツの摂取は控えましょう。

## スタッフ一同 この夏も元気に乗り切ります！

梅雨明けと共に、真夏日、猛暑日が続いています。本当に暑い！一歩外に出れば、うだるような暑さに気力も体力も一瞬にして奪われてしまいますよね。

そんな暑さに負けてはならぬと、先日「スタッフ暑気払い」を開催しました。普段、家事や子育てで忙しい毎日を送っているお母さんスタッフと、若いスタッフとの貴重な交流の場。和気あいあいと楽しい時間を過ごさせていただきました。言いたいことが言えるこの風通しの良い環境が、チームワークの良さにつながっています。バランスの取れた食事(?)と弾む会話で元気を蓄え、厳しい夏を乗り切る準備ができました。皆さまに元気を与えられるよう、この夏もスタッフ一同笑顔で頑張ります。



水分補給にお水では物足りない方、炭酸水を試してみてください。喉もスッキリ！オススメです。皆さまも体調管理に気を配って、上手に夏を過ごしてくださいね。

## 臨時休診のお知らせ

■ 8月

1日(水)午後  
11日(土)~15日(水)

■ 9月

16日(日)・30日(日)

※月曜日・祝日は休診です。  
(但し、9/23は診察します)