

のたり のたり た・より

VOL1

「のたりのたり」とはゆるやかにのんびりと動く様子を表現した言葉です
このお便りも「のたりのたり」と不定期で発行します

☀️ まだまだ暑さは続くようです

エアコンは何度に設定されていますか？訪問しているお宅では27度に設定されている所が多い気がします。しかし実際、室温は30℃を超えています。エアコンはエアコン周りの空気を10℃ほど下げる機械と思ってください。天井近くにあるエアコン周りの温度はかなり高いと思われます。実際のお部屋の温度を確認して設定してみてください。またお部屋の大きさにエアコンのサイズはあってますか？フィルターのお掃除はされていますか？エアコンの効き、電気代にも影響があります。

今年、当院でも熱中症と診断し、点滴をした患者さんはとても多いです。

「何か調子悪い」というだけでも構わないので、ご連絡ください。

あるお宅では27度暖房に設定されていました。「冷たい風で腕が痛くなり、暖房にした」そうです。高齢になると「暑さ」を感じないこともあり、そのために知らずに熱中症になることがあります。昭和と令和では夏の暑さが違うのです。もう我慢のできる温度ではないのです。

また、実は入浴中・睡眠中の脱水も大変多く注意が必要です。夜中にトイレへ行きたくないと思わずに水分摂取をしてください。

こんな症状も熱中症を疑ってください



- ・顔が赤い
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・こむら返り
- ・あくびが出る
- ・めまい
- ・筋肉痛
- ・だるい

【お知らせ】

秋のコロナワクチン接種が9月20日から
始まります。改めて申込み用紙をお配りします

- ・お部屋に温度計を置きましょう
- ・腕などが冷えて痛くなる人は
腕カバーや腕抜き（事務用品？）
を利用しては？
- ・夜間もエアコンを使いましょう
- ・入浴前 / 就寝前にコップ一杯の
水や経口補水液を飲みましょう

しいの木おうちクリニック ☎️ 070 (5058) 8823

のたり のたり た・より

VOL2

「のたりのたり」とはゆるやかにのんびりと動く様子を表現した言葉です
このお便りも「のたりのたり」と不定期で発行します

冬の脱水に気をつけて

冬に欠かせない、こたつ・電気毛布は脱水になりやすいのです。

こたつに入ってウトウト…気持ち良いですが、知らない間に脱水になっていることがあります。意識的に水分を取ってください。またお茶のみで喉をうるおすことも風邪予防になります。これは気道内にある防御機能である線毛（せんもう）という部分が乾いているとうまく動いてくれないからです。またお茶の成分カテキンもウイルス感染を抑制する効果があるとされています。（感染しないわけではありませんので、基本的感染対策は必要です）

柿が赤くなると医者（い）が青くなる

これは柿がビタミンなど栄養豊富で風邪予防に良いので、医者（い）の出番（で）がなくなるからといわれています。医者（い）の出番（で）がないに越したことはありません。しかし、この柿もたくさん食べすぎるとまた毒（どく）になるようです。「柿胃石」という病名（びやうめい）なのですが、柿（かき）を食べすぎると柿（かき）の成分（ぶんぶん）であるシブオール（しぶおーる）が胃（い）の中で酸（さん）などと合わさり、食物繊維（じきぶせんい）を巻き込み石（いし）になるそうです。

一日（いちにち）1つ（ひとつ）ぐらいの柿（かき）を食べる（た）のには、問題（もんだい）ありません。

年末（ねんまつ）ですね…

12月（じふにがつ） = 「師走（しわす）」しわす・しはす
ところで「師（し）」とは何（なに）を表（あらわ）すでしょう

- ① 先生（せんせい）
- ② お坊さん（おぼくさん）
- ③ 医者（いしや）

正解（せいかい）は電話番号（でんわばんごう）の下（した）

「よいお年を」お迎え（むか）えください

この「よい」を漢字（かんじ）にするとしたら何（なに）にしま（し）すか？漢字（かんじ）にはそれぞれ意味（いみ）があるのです。

良い…人や物事（ものごと）が他の物（もの）よりすぐれていること
好い…人や物事（ものごと）の性質（せいしやう）や物事（ものごと）の状態（じょうたい）が好ましいこと
善い…道徳的（だうとくてき）に正しい・倫理（りんり）にのっとっていること
佳い…人や物事（ものごと）がすっきりとして、形（かたち）が美しいこと
吉い…喜ばしいことや縁起（えんぎ）の良い（よ）いことが起こること
さて、どの「よい」にしま（し）しょうか…

次号（じごう）は今話題（いまわだい）、激しい痛み（げきしいいたみ）の「带状疱疹（たいじょうたせん）」
またその予防（よぼう）に「带状疱疹ワクチン（たいじょうたせんわくちん）」について

本年（ことし）はお世話（せわ）になりました。では、よいお年（とし）をお迎え（むか）えください

しいの木（きの）おうちクリニック ☎ 070（5058）8823

所説（しよせつ）ありますが、年末（ねんまつ）に各家庭（かくけいたい）で法事（ほふし）を行う（おこな）うためお坊さん（おぼくさん）が忙（いそ）しくなるといわれています。答え（こたえ） ②お坊さん（おぼくさん）

のたり のたり たより

VOL3



明けましておめでとうございます



旧年中はたいへんお世話になりました

本年もどうぞよろしく願いいたします

たくさんの方々よりお年賀状をいただきました。ありがとうございました。大変失礼ながら、この紙面をもって年始のご挨拶と代えさせていただきます。

つらい痛みの帯状疱疹

「水痘・帯状疱疹ウイルス」というウイルスに初めて感染すると、「水ぼうそう」になります。水ぼうそうが治った後でも、このウイルスは「神経節」に潜伏して、加齢やストレスなどで免疫力が低下すると発症することがあります。発症するとピリピリ、ズキズキ、焼けるような痛みなど人により異なりますが、その後眠れない

ほどの痛みになることもあります。特に首から上の帯状疱疹は

重症の場合、視力低下や失明、顔面麻痺、めまいや難聴を引き起こすこともあるなど合併症も心配です。合併症の中でもっとも頻度の高い後遺症に PHN（帯状疱疹後神経痛）があります。帯状疱疹の痛みは主に皮膚や神経が炎症を起こして生じる痛みですが、PHN（帯状疱疹後神経痛）は皮膚が治った後に起こり、神経自体への障害によって生じる痛みと考えられています。この痛みは「シャツが擦れて痛い」「冷たい風が当たって痛い」など軽く触れただけでも痛みを感じるなど、日常生活への影響が長期に出ることがありますが根本的な治療はありません。

80歳までに約3人に一人が発症すると推定されています。初期治療には抗ウイルス薬を用います。

予防にはワクチンという手段があります

「またワクチンか…」という声が聞こえてきそうですね。

現在帯状疱疹のワクチンは50歳以上の方が対象となり、2種類あります。

それぞれのメーカーによって特性や発症を予防する確率、PHN（帯状疱疹後神経痛）に対する予防の度合、また必要な接種回数、予防持続期間なども異なります。もちろんワクチンの効果の高いものを選択したいと考えますが、接種料金の負担が大きく違うのでご自身に合ったものを選ばれると良いでしょう。

補助金が出る自治体もあるようですが、現在残念ながら福島市では対象とはなっていません。

他のワクチンとの接種間隔の都合もありますので、接種ご希望の方やご質問は医師にお問合せください。

しいの木おうちクリニック ☎ 070 (5058) 8823

- 点眼した後は数分間静かに目を閉じてください。

点眼後に軽く目頭を押さえるのもよいですよ。これは目頭にある涙点から鼻涙管を通して口の中へ流れていく（「苦い」と感じるのはこのため）のを防ぐために効果的です。（全身への副作用も抑えられます。）

また目をパチパチとすると、せっかく差した薬液が目から流れ出てしまったり、涙の分泌などを促進してしまい、涙で薬液が薄まり、十分な効果が期待できなくなってしまうこともあります。

目薬は薬液を浸透させる必要があるため、1分間は薬液が外に出ないように閉じたままにする必要があります。

ドライアイの場合、目の表面に細かい傷がついていることがよくあります。目が乾くからと目薬を差しすぎると傷がさらに大きくなって症状が悪くなることがあります。



その他の注意点です。
これはお薬届けてくださる薬剤師さんからもよく聞かれることだと思います。

- ☑ 2種類以上の点眼薬を使う場合は、5分以上間隔をあけてください。
- ☑ 容器のキャップをしっかりと閉めて、直射日光や高温を避けて保管して下さい。
- ☑ 他人の点眼薬や古くなったものは使用しないでください。
- ☑ 使用者が感染症などにかかっていた場合、目薬を介して感染する可能性があるため、目薬を他人と共用するのは避けましょう。
- ☑ 防虫剤の入ったタンスの中や開封した湿布薬の近くに保管しないで下さい。清涼化剤(スウ〜っとする成分)を含む開封した湿布薬、防虫剤、および芳香剤などは、プラスチック容器を透過する性質があります。これらの揮発成分が容器を透過して薬液に入り、点眼時に刺激を感じる場合があります。
- ☑ 油性ペンで点眼容器に直接記入しないようにしましょう。これも揮発成分が点眼容器を通して点眼液に溶け込む場合があります。

目薬を上手くさせない方は「ゲンコツ法」という差し方や「点眼補助具」というのもあるので、薬剤師さんに聞いてみてください。



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

寝る前、歯磨きしていますか？

歯を磨かないと、歯垢(歯に付着した細菌の塊)がたまります。歯垢がたまると虫歯や歯周病の原因となります。



歯周病になると、歯ぐきの赤みや腫れ、出血、口臭といった症状が起こります。症状が重くなった場合、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてしまい、最終的には歯が抜けてしまうこともあります。

歯周病は進行する過程で、顎の骨を溶かしていく病気なので、末期の症状として歯がグラグラ揺れ噛む力が弱くなり、食べ物をきちんと噛めなくなります。歯が抜けてしまうと、食べられるものの種類が限られてしまいます。

今、咀嚼と認知症は大きな関連があるとされています。

そして糖尿病の血糖コントロールが悪いほど、免疫力が低下し、口腔内の細菌が原因となる虫歯や歯周病が悪化しやすくなるといわれています。

歯周病があると、どうして血糖値が高くなるの？

歯周病で出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を経由して体中に放出されています。

その化学物質は、体のなかで血糖値を下げるインスリンを利きにくくします(これをインスリン抵抗性といいます)。

そのため、糖尿病が発症または進行しやすくなるのです。

最近では歯周病と糖尿病は密接に関連していると言われており、歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も数多く報告されています。

歯周病が引き起こす怖い病気

重症の歯周病になり、口の中にその細菌が多くなると、血液や呼吸器内に入り込み、心筋梗塞・動脈硬化症・肺炎などを引き起こしやすくなります。



次号では 当院の患者さまのご相談や治療・検査をお願いしている
歯科医の原 純一 先生(はら 歯科口腔外科・嚥下 曾根田駅前 院長)
にお話を伺います。

以前お渡ししたお食事チェックシートについても、
ご希望がございましたら相談の参考にさせていただきます。
施設の歯科検診などのご相談もお取次ぎします。



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

Q. 高齢の母は、歯は残っていますがグラグラしていて食事が噛めていないようです。噛めるようにしてあげたいのですが、どのような治療になりますか？

A. なかなか歯医者さんに行けず、グラグラの歯が原因でしっかり噛めないことに悩んでいる方はとても多いようです。噛めないままでは、あごの筋肉や舌が痩せて更に食べにくくなってしまいます。放っておくと歯があっても噛めなくなって食べたいものを断念しなくてはなりません。痛くなく動かないように歯を固定して残す、歯を抜かないで歯の根を残してその上から痛くない入れ歯を入れると力が落ちる前に治療ができます。早めに歯医者に行って自分の口を救ってあげてください。お願いします。

Q. 歯磨きは夜寝る前にしかしていません。毎食後にした方がいいですか？

A. みなさんはどうでしょうか？食後に磨くことが多いと思います。口腔内が一番汚れる時間帯は…実は夜間です。唾液が出にくくなり、嚥下も1時間に5回と極端に少なくなっているため口腔内細菌が増えます。加えて、いびきや無呼吸など口呼吸（起きたら口やのどが渴いている自覚がある方は要注意！）があると、朝起きた時が一番汚れていると思ってください。ですので、朝起きたら先ず歯磨きと口腔ケアをしていただきたいのです。朝食後ではなく、朝一の歯磨きを習慣化することをおすすめします。きれいな口で美味しく朝ごはんを食べましょう。

Q. 嚥下障害があり、食事介助が必要な家族がいます。どのようなことに気を付けて食事をすればいいのでしょうか？

A. 『ごっくん』と音がした方がよく飲み込んでいると思われる方もいらっしゃるようですが、間違いです。みなさんは、普段から本当に『ごっくん』と音をたてて飲み込んでいますか？静かに飲み込んでいますよね。音をたてずに飲み込むのが正解です。音をたてて飲み込むと、無理をしているので喉が痛くなりますよ。沢山一度に飲み込んだ時や力を入れて飲み込んだ時に音がします。静かに飲み込むことを心がけてくださいね。嚥下障害がある家族の食事介助の方法ですが、一番は、下を向いて飲食することです。（アゴ下に指3本分入るくらいの隙間をあける）これは、自分で食べるときの姿勢と同じです。みなさんどうしても後ろに寄りかかり上を向きがち・向かせがちで、誤嚥しています・させています。意外ですが、座り姿勢は、痩せている方や覚醒が不十分ですぐ寝てしまう方には、知らず知らずのうちに唾液や鼻水を誤嚥してしまう姿勢です。寝ながら右か左に寝返りを打った姿勢（完全側臥位姿勢）が実は誤嚥しない安全な食事姿勢なのです。

些細な質問やお悩み事、どうぞお気軽にご相談下さい。丁寧にご説明いたします。

はら歯科口腔外科・嚥下 曾根田駅前 院長 原 純一

原先生 ありがとうございます！遠慮せずに相談することが大事ですね

保険証についてよく質問をされますが「資格確認証」があればマイナンバーカードがなくても大丈夫です

本年もありがとうございました 良いお年をお迎えください

来年もどうぞよろしくお願いいたします



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

次のような寒暖差を感じにくい体質の人や、血流の悪い人は低温やけどが重症化しやすいとされますので、本人だけでなく家族も気をつけてください。

- ① 皮膚が薄い高齢者や幼児
- ② 体が麻痺している人
- ③ 睡眠や服薬により意識がない人
- ④ 寝たきりの人
- ⑤ 飲酒をしている人
- ⑥ 糖尿病や神経疾患により感覚が鈍い人

①から⑤までは動かない、動けないなど低温やけどになってしまう理由が想像できます。

⑥の「糖尿病の人」はなぜ重症化しやすいのでしょうか？

それは足に神経障害が起きて感覚が鈍くなっていると、怪我ややけどがあってもなかなか気づかないからです。痛みばかりか熱さにも気づきにくくなるのです。さらに治りにくいのです。

それは低温やけどだけでなく、いろいろな感染症も同じで、例えば水虫などにもかかりやすくなりますし、健康な人ならすぐに治るような傷が細菌感染を起こしてしまうこともよくあります。また自律神経の障害が起きていると皮膚が乾燥するため、足の裏にひび割れができやすくなりますが、そのひび割れが感染症を招く一因ともなります。

あまりマジマジと足の裏を見る事は少ないので、気が付きにくいのですが、時々自分の足の裏を見てくださいね。

できれば暖房器具も直接肌に触れるものではなく、なるべく部屋全体を温めるほうが良いでしょう。

春が待ち遠しいですね…



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823



50歳以上の方は、ワクチン接種で発症予防、重症化予防が期待できるとされています。

带状疱疹は発疹とともに「針に刺された！」というほどの激しい痛みが生じます。

80歳までに約3人に1人が発症するといわれるほど身近な病気です。発疹が治まってもなかなか痛みがなくなることがあり、中には数年痛みが続く人もいます。

▶▶▶ 带状疱疹ってどんな病気？

带状疱疹は、みずぼうそうと同じ「水痘带状疱疹ウイルス」によって起こる病気です。このウイルスに初めて感染した時に、みずぼうそうとして発症します。みずぼうそうが治った後も、このウイルスは症状を出さない状態で、長期にわたって体内の神経節に潜伏します。加齢や疲労、ストレスなどで体の免疫機能が低下すると、このウイルスが再活性化して、带状疱疹を発症します。

▶▶▶ かかるとどんな症状が出る？

皮膚の痛みや違和感などの初期症状が見られ、その後、強い痛みやかゆみ、水ぶくれを伴った発疹が体の神経に沿って帯状に広がる、特徴的な症状が現れます。

また、带状疱疹の合併症、後遺症として「带状疱疹後神経痛」が良く知られています。これは、ウイルスによって神経が傷つけられることで、皮膚症状が治った後も数か月から数年にわたり痛みが続くものです。このほか、皮膚症状の発症部位によっては、顔面神経麻痺のほか目や耳の機能が低下する合併症が生じることがあります。

▶▶▶ 早期の治療が効果的

治療方法は、症状に応じた対症療法が主となりますが、抗ウイルス薬を発症早期に投与することによって、病気の重症化や長期化を防ぐことができます。早めの治療が大切なので、痛みやかゆみのあとに水ぶくれや発疹が出たときなど、思い当たる症状があったらできるだけ早く医療機関を受診しましょう。

ウチの家族にも予診票が届きました。既に去年接種済みですので、残念ながら補助対象ではありません。ただ、予防効果を考えると早くに接種しておいて良かったと考えています。

接種をお勧めしていた当時にも市や保健所等に補助があるかの確認はしていたのですが…

ごめんなさい…

当院で既に接種済みの患者様、ご家族様も大変残念なのですが補助の対象にはなりませんのでご記憶ください



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

のたりのたりのたより

「のたりのたりのたより」とはゆるやかにのんびりと動く様子を表現した言葉です
このお便りも「のたりのたりのたより」と不定期で発行します

「健診始めました」

7月より申込み受付ます

7月7日以降の訪問診療時に申込書をお渡しいたします
ご希望の方はお手元に郵送されている受診券が必要になりますので、保管しておいてください。もし、捨ててしまっている方は再発行してもらえますので、ご相談ください。

当院の申込み締切は令和7年8月31日です



当院健診専用TEL 090(2980)8823

(受付時間:午前8時45分～午後4時30分)

【料金】・・・無料

【検査項目】・・・血液検査・検尿・ 血圧測定・(心電図)

【よくある質問】

※健診でどんなことがわかるの？

高血圧/糖尿病/脂質異常症/動脈硬化症/慢性腎不全など
それ以外にも、たくさんの病気のリスクがわかります

※治療中だけど、健診受けられるの？

可能です

健診は国が国民の健康を守るため行っている事業です

※オムツしているけど、検尿できるかしら？

オムツの中に脱脂綿を敷き、その尿を含んだ脱脂綿を容器に
入れていただくことで検査をします

※家族の健診もしてもらえないかしら？

可能です

ただし、基本的には同居家族のみとさせていただきます

また、患者さまと同じ時刻に行いますので、日時の変更はお受けできません



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

――― 申込みから健診までの流れ ―――

申込み用紙・受診券回収

- ★ 受診券がないと健診は受けられず
全て自己負担になります

2週間後の定期訪問日

問診票・採尿セットお渡し

- ★ 空腹時の採血が必要ですので朝食摂取可能時間を
問診票お渡し時にお知らせします
- ★ 受診券の残りをお返しします

2週間後の定期訪問日

※当日の朝、採尿してください※

採血・採尿容器回収

結果のお知らせ

血圧測定や採血・心電図検査など、定期訪問日以外に
看護師のみでお伺いすることもございます。
ご了承ください。その際は事前にお伝えいたします。

「しいの木おうちクリニック」に力強いメンバーが加わりました！

看護師の鈴木と申します。
5月に入職したばかりですが、今までの看護師
としての経験と知識を活かして訪問診療や
健診のサポートをしていきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



在宅医療の診療所

しいの木おうちクリニック

☎ 070(5058)8823

のたり のたり だより

VOL.11 特別版

「のたりのたり」とはゆるやかにのんびりと動く様子を表現した言葉です
このお便りも「のたりのたり」と不定期で発行します

暑い夏を元気に過ごすために ～高齢者の皆さまへ、大切な体と心を守る工夫～

毎日暑い日が続いていますね。皆さま体調崩されていませんか？
年々暑さが厳しくなる中、高齢者の熱中症の危険性はとて高くなっています。
年齢を重ねると、**体が暑さに気づきにくくなったり**、**水分が足りなくなったり**します。
今回は、特に注意が必要な「熱中症対策」と「住まいでの暑さ対策」について深掘りし、暑い夏を少しでも安心して元気に過ごすためのコツをお伝えします！

① 熱中症、とくに高齢者の「かくれ熱中症」に気をつけましょう

「熱中症（ねっちゅうしょう）」は、体の中に熱がたまりすぎて、具合が悪くなることです。
高齢者の方は、喉のかわきを感じにくく、「**気づかないうちに熱中症**」になっていることがあります。気づかないまま時間がたち重症化することも少なくありません。

注意

このような症状がでたら注意が必要です！

- ☑ なんとなく体がだるい、食欲がない
- ☑ ふらっとする、ぼーっとする
- ☑ 汗をかいていないのに顔が赤い
- ☑ 頭痛・吐き気・めまいがある
- ☑ 急に足がつる、激しい運動をしていないのに筋肉痛 など

💡 熱中症にならないためにもこんなことを意識してみましょう 💡

★ のどがかわく前に経口補水液や水・お茶を飲みましょう

※カフェイン入りのお茶やコーヒーなどは利尿作用があるため飲む量に注意が必要です※

→ 1回にコップ1杯程（150～250mL）を1日6～8杯が目安です

→ 経口補水液はご家庭で簡単に作ることができます

【経口補水液の作り方】

- | | |
|---|--------------------|
| 材 | ・ 水1L |
| 料 | ・ 砂糖40g（大さじ4杯と1/2） |
| | ・ 塩3g（小さじ1/2） |
| | ・ レモン果汁50ml |



※必ず冷蔵庫で保存するようにしてください
※保存期間は1～2日以内にしてください

★ みそ汁やスープなども効果的です

★ 家の中でも油断せず、エアコンを上手に使いましょう

→ 室温28度・湿度40～60%くらいがおすすめ

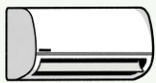
★ 風通しのいいゆったりした服を着ましょう

★ 毎朝の体温や血圧チェックも安心につながります

しいの木おうちクリニック ☎ 070(5058)8823

② 家の中で涼しく安全に過ごす工夫

「エアコンは身体に悪いから使わない」という声もありますが、これは昔のエアコン技術が未発達であったことが主な原因でした。昔のエアコンは、フィルター性能が弱く、室内の温度調節が今より上手くできないものが主流であったため、咳がでやすくなったり冷えすぎによる体調不良が起り、エアコン=身体に悪いものと思われるようになりました。現在のエアコンは、フィルター性能もよくなり自動で温度調整してくれるものも増えたので**身体に悪いものと思わずエアコンを上手に使い熱中症を防ぐことが大切です。**



◆ エアコンを使いこなすコツ ◆

- ・「冷えすぎが心配」という方は **昼は28℃設定、夜は29℃前後で微風に設定**
- ・フィルター掃除を定期的に！
→ 目詰まりすると冷房効率が落ちて電気代も増加
- ・エアコンをつけたまま短時間の換気も忘れずに
 - ◆ エアコンとプラスして快適な室内環境を作りましょう ◆
- ・扇風機やサーキュレーターで空気を回す（冷気が部屋全体に広がる）
- ・すだれ・遮光カーテン・窓フィルムで日差しを遮る
- ・夜は冷却マットやアイスノンで寝苦しさを軽減



③ あっさり食事 ！！ でもしっかり栄養を

冷たいそうめんや果物など、さっぱりしたものに偏りがち・・・
でも、**たんぱく質やビタミン**をしっかり摂ることが夏バテ予防になります

冷たい麺には、シーチキンやさば缶・卵・オクラ・トマトなどをトッピング



食欲がないときには、豆腐・ヨーグルト・バナナなど消化に良いものを食べる



食事からも水分を！



④ 昔の夏を思い出して心も元気に

縁側でスイカを食べた思い出、うちわを片手に風鈴の音を聞いた夕暮れ…。
そんな昔の夏を思い出すことで、気持ちりが穏やかになり、心が整います。
ご家族やご友人と、懐かしい夏の思い出話をするのもおすすめです。

- 【まとめ】**
- ◆ 高齢者は「自覚のない熱中症」に要注意！
 - ◆ エアコンや扇風機を上手に使って快適な環境を作る
 - ◆ のどが渇く前に水分補給、体調のチェックも習慣に

～編集後記～

この度、構成・企画・編集を担当いたしました、事務の下田と申します。
暑い夏を少しでも快適に、熱中症にならないようにとの思いを
込めて作成させていただきました。是非参考にしてください😊
無理せず、心も身体も軽やかに夏を過ごしましょう🌿

エンシュアのおいしい飲み方



栄養剤のエンシュアを「おいしい」と飲まれる方「甘いから少し苦手」と言われる方もいらっしゃいますが今回は、エンシュアをおいしく飲める飲み方をご紹介します！今は、お飲みではない患者さまも、知っておくと今後役立つことがあるかもしれません。是非参考にしてみてください！

① 冷たく冷やして飲む

→冷たくすることで飲みやすさがグンと上がります。しかし一気に飲みすると、お腹がゆるくなることもありますのでご注意ください。



② 温めて顆粒のコンポタージュと混ぜてスープ感覚で飲む

→**バニラ味**を温めて市販で売っている顆粒タイプの素を混ぜると簡単で美味しいです。おすすめの割合は、エンシュアバニラ1缶+コンポタージュ125ml

※当院スタッフも試して飲んでみましたが、1番美味しくて飲みやすいと好評でした！

③ 市販の飲み物(ジュースやコーヒー)と混ぜて飲む

エンシュアの味	割るもの(追加するもの)	できあがりの味
コーヒー味 +	無糖コーヒー	= 甘くないカフェラテ
バニラ味 +	スポーツドリンク	= カル●スを少しミルクっぽくしたような味
いちご味 +	飲むヨーグルト	= イチゴヨーグルト
抹茶味 +	無糖紅茶	= 抹茶ミルクティー
メロン味 +	炭酸水	= クリームソーダ
黒糖味 +	豆乳	= きなこと黒みつの和菓子のような味

④ エンシュアゼリー風

○材料○

- ・お好みのエンシュア 1 缶
- ・とろみ剤4-5 g (小さじ約2~2.5杯)

※ とろみ剤はドラッグストア等で購入することができます

例: トロメイク とろみエール
とろみクイック など



1. エンシュアをコップやボウルに入れる
→少し常温に戻しておく、2.のとろみ剤が混ざりやすいです
2. とろみ剤をふりかける(ダマにならないよう全体に広げて)
すぐにスプーンや泡立て器で手早くよく混ぜる(約30秒)
3. そのまま5~10分放置して、とろみがしっかり出るのを待つ
冷蔵庫で30分ほど冷やすとよりゼリー感がでます
4. お好みに食べやすい器に盛りつけて完成です

無理をせず、健やかに秋を楽しんでいきましょう。
季節の変わり目は、心も体も衣替えのタイミング、できる範囲で少しずつ整えていきましょう！

インフルエンザ・コロナ予防接種の時期が近づいて参りました。

お申込み方法や接種開始時期等については、決まり次第またお知らせいたします。

しいの木おうちクリニック ☎ 070(5058)8823