



● 休診日 ● 午後休診
● 代診のため電話予約のみ

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

受付からのお知らせ

- ・年明けは1月4日(土曜)から通常通り診療開始となります。
- ・1月13日(月)は祝日のため休診となります。
- ・豊島区住民検診は1月までとなります。終了間際は大変込み合いますので早めにお受け下さい。

手がカサカサになってしまった話
お正月休みはいかがでしたか？
Uターンラッシュに巻き込まれて
疲れた方も、家でボーっとしていたかたも、
皆様にとって良い年になるよう、健康面で今
年も応援させていただけたらと思います。
私は年末、お魚屋さんで豆アジ(ちっさいア
ジ)が安かったので買ってきて、フライにし
ました。15匹くらいで三百円ですよ！さばいて
内臓と骨をとり、小麦粉とパン粉をつけて
オリブオイルでフライにすると良い香り
が：なんです、いかにせん、ちっさいア
見栄えがせず、私の家族はほとんど食べ
られません。なぜでしょう？
まあ、次の日のお昼までかけて私が一人で食
べたんで、おいしかったし、それはそれでよ
かったんですけど、翌日から手がいつつも
まじまじかかさ：ハンドクリームを塗って
も塗っても指先が擦り切れてすぐに切れてし
まう始末。こんなことじゃー豆アジがっく
るんじやなかったと少し後悔した年末でした。
冬は魚を自分でさばくのは控えめにしたほ
うがよいかも知れませんね。良いハンドク
リームをご存知の方と、おいしいアジフライ
の作り方ををご存知の方は、教えていただけ
るとうれしいです。今年もどうぞよろしくお
願います。
(坂田)

今度はどこへ行くかな：:
7年後のオリンピックピック、東京招致が
決定したのを機に先日、昭和39年開催
の東京オリンピックピックマラソン折り返し地
点を見に行きました。
場所は甲州街道の調布、現在では真ん
前に味の素スタジアムがあります。行
きは電車で、帰りはゴール地点の神宮
外苑の国立競技場まで歩いてきました。
49年前とはずいぶん違っているはず
ですが、エチオピアから来たアベベもこ
の景色を見、この空気を感じたのかな
と思いをはせながらキョロキョロと歩い
てきました。
甲州街道は並木道が続いていて緑が
多く、おもしろいお店や、庭でブタを
飼っているペットショップなどあり、飽き
ずに歩くことができました。アベベのよ
うにはいかず、あちこち写真を撮りなが
ら、また他愛もない話をしながらの
歩きだったので約21kmを5時間かけて
帰ってきました。たどり着いた国立競
技場はコンサートの真つ最中でした。嵐
の：：漏れ聞こえてくる、聞いたこと
のある歌に、疲れていた心が少しだけ息
を吹き返しました。あくまでも
心だけ：：足も腰も痛かったけれ
どとても楽しい時間でした。
今度はどこへ行くかな(まつこ)

12月15日(日曜日)栄養セミナーで実際にサブリ
メントを日常診療に取り入れている先生の話聞き
きにいって来ました。①妊娠・授乳中のお母さんの
亜鉛不足が乳児期の肌のトラブルにつながる、授
乳ママさんに亜鉛サプリを飲んでもらうことで赤
ちゃんのアトピーがすっきりなおった症例 ②タン
パク質・亜鉛・鉄・ビタミンBなど不足している栄
養素を補うことで、40才以上の方の卵の育ちがよ
くなった症例など、印象的な話をきくことができ
ました。にやんだまの母すがまっぴい、お疲れ様
でした。喘息で行けなかったあきよさん、お大事に。
(坂田)



2013/12/24



(m-munezoh特派員提供)

私もがんばらなくなっちゃ！
長い間子供の心をわしづかみにしてはなさないアンパンマン
の作者、やなせたかしさんは60才の時にアンパンマンでブレ
クしたそうです。それまでは毎日「こんな人生はいやだ。何の
ために生まれてきたのだろう。」と、耐えて求め続けてきた結
果、大ブレイクの日巡り合ったそうです。そしてそれに満足
することなく仕事を愛し、今年の10月、94才でなくなるまで
夢中で仕事をしたそうです。そんな先輩の生きざまを励み
に夢をもって毎日夢中で生きていきたいと思っています。どん
な夢かって？それはまた次回に：:
(渡辺)



新年あけましておめでとーい
ます。
今回は、骨粗しょう症のお話を
少しさせていただきたいと思いま
す。閉経後は骨がもろくなつてし
まう骨粗しょう症のリスクが上
がることはご存知かと思いますが、支
障なく毎日をおくれています。50
代後半の約20%、80代の約50%
が骨粗しょう症患者と言われてい
ます。原因としては加齢や閉経に
よる女性ホルモンの低下、運動不
足など様々な要因が挙げられま
す。50才以降、自治体の骨粗しよ
う症検診や人間ドックなどを利
用して自分の骨量を知り、老齡期
のQOL維持のためにも早めの対
応が大切だと思っています。当院には
測定器械はありませんが、
南池袋パークサイドクリニック
(ネット予約できます)やとしま
健診センターにご紹介申し上げ
ますので、ご希望のかたはおつ
ちやつて下さいね。(ひろみ)