

第23回 ヘルスカップ パークゴルフ大会 焼肉懇親会



日 時・・・9月15日（土）

9時15分～9時45分受付

（雨天の場合、11時30分集合・焼肉のみ又は中止）

場 所・・・清見パークゴルフ場・清翔亭

参加資格・・・くりばやし医院に通院されている方
または その家族

参 加 費・・・パークゴルフ（無料）焼肉（800円）

申し込み・・・くりばやし医院待合室の受付簿に
氏名と電話番号を記入

※スティックを借りたい方は申し出てください。
（9月7日（金）締め切り）

持 ち 物・・・おにぎり、皿、はし、ゴミ袋（各自持ち帰り）

※お茶あります。アルコールの提供はありません。
他に飲みたいもの、食べたいものは持参してください。

パークゴルフ大会、焼肉どちらか片方の参加でもかまいません。
多くの方々の参加をお待ちしております。

主催 くりばやし医院 後援 青葉の会

くりばやし先生の

さそだて日記



1991. 11. 25（月）

今日より我は横浜みなとみらいに於いて消化器内視鏡学会の全国大会である。朝久樹に駅まで送ってもらい電車を乗り継いでの出勤（？）である。今日真秀は佐保里、母と久樹叔父につれられて東京タワー見物に出かけた。この時電車を5本も乗り換えて行ったためか真秀電車嫌いになったようだ。以後電車に乗る度”さあ降りるぞ”と言うと必ず「マタチガウノニノルノカイ？」と聞き、「いやこれでおわりだ」と言う「ヨカッタ」と言うようになった。夜我と駅で待ち合わせて皆（久樹夫婦も）で横浜中華街に食事に行った。（久樹の自家用車で）

各地で異常気象!!とのニュースが毎日流れています。
帯広もまだまだ油断大(体)敵!脱水症、熱中症、熱射病に注意しましょう。当院でも毎年この時期は先生考案の脱水予防シールを診察時にお渡ししていますが、みなさんご存知でしたか?

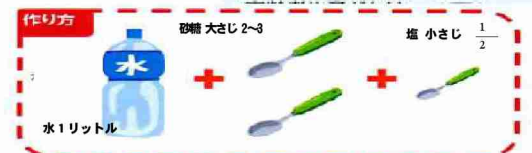
ぜひ、夏だけに限らず一年を通して水分補給には充分心がけ今年も元気に過ごしましょう!!

熱中症は こうして防ごう

- こまめに水分や塩分を補給
- 通気性がよく、乾きやすい服を着る
- 外出時は日傘や帽子を使う
- 扇風機やエアコンで温度調整



当院おすすめの 経口補水液 の作り方♥



つがやす春秋 VOL.26 フルグラで減塩?

最近、私が気になっている記事の1つをご紹介します。フルーツグラノーラ（通称フルグラ）ってご存知ですか？穀類・ナッツ・ドライフルーツに牛乳をかける朝食の定番です。



かっぱえびせんでお馴染みのカルビーが発売している商品です。起源をたどると約150年前にアメリカの医師が考案した食品らしいです。

1食で塩分が0.5gしか含まれておらず、塩分過多になりやすい和食の代用品としてスポットをあびています。本当に血圧に良いのか?をテーマにカルビーと順天堂大学が共同で高血圧・心臓病などの予防にもたらす具体的な効果を研究・検証するそうです。

私の予想ですが、塩分が少ないので当然、血圧は下がると思います。しかしながら、血圧にしか焦点をあてていないのが問題だと思います。糖分はしっかり入っていますし、食後血糖値を上げやすい高GI食品であるバナナを含んでいる商品もあります。食後血糖値が上がりやすい人に向いていないのでは?と思います。はたして万人受けの健康食品となるのか?研究・検証の結果を待ちたいと思います。

（つがやす薬局 山本）