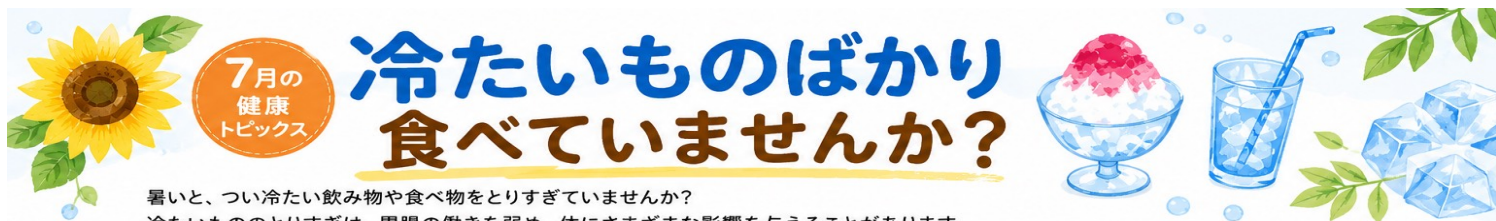


令和8年
7月

WAVE～なみ～

発行
第27号

くろき・ひろクリニック院内報



暑いと、つい冷たい飲み物や食べ物をとりすぎていませんか？
冷たいもののとりすぎは、胃腸の働きを弱め、体にさまざまな影響を与えることがあります。

こんな悩みありませんか？

- ✓ 食欲がない
- ✓ そうめんや冷やしうどんが増えた
- ✓ アイスや冷たい飲み物をよく飲む
- ✓ 夏になると疲れやすい



なぜ冷たいもののとりすぎが良くないの？

冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、
胃腸が冷えて働きが低下しやすくなります。
その結果…



につながる可能性があります。

夏を元気に過ごすポイント

1 そうめんだけで済ませない



ゆで卵・ツナ・サラダチキンなどをプラス！

2 温かい汁物を1品追加



味噌汁やスープで
体を内側から温めましょう。

3 たんぱく質を毎食とる



肉・魚・卵・大豆製品を意識して！

4 冷たい飲み物は飲みすぎない



常温のお茶や水も上手に活用しましょう。

栄養士からひとこと

「冷たいものを食べてはいけない」のではなく、
“冷たいものだけにしない”が大切です。
夏こそ栄養バランスを意識して、元気に過ごしましょう！

とくに注意したい方

- 高齢の方
- 糖尿病や腎臓病の方
- 胃腸が弱い方

体調に合わせて、無理のない
食生活を心がけましょう。



≡ 毎日の食事を少し工夫して、夏を元気に乗り切りましょう！ ≡

形成外科からの
お知らせ

汗のお悩み、我慢していませんか？

手汗・脇汗の治療ができます！



手汗・脇汗には 保険診療の治療法もあります！

医師の診察のうえ、**保険適用の可否を判断**いたします。まずはお気軽にご相談ください。

こんな悩みありませんか？



こんな方はご相談ください

- ✓ 市販の制汗剤で改善しない
- ✓ 汗が気になって人前で緊張する
- ✓ 汗ジミが気になる
- ✓ 制汗剤だけでは改善しない
- ✓ 手汗で仕事や勉強に支障がある

当院で行っている治療（保険診療が可能な治療です）



手汗

アポハイドローション

手のひらに塗るお薬です。
汗の分泌を抑え、日常生活での
不快感の軽減が期待できます。



期待できる効果

- ✓ 汗の分泌を抑える
- ✓ 日常生活の不快感を軽減
- ✓ 仕事や勉強に集中しやすくなる



脇汗

エクロックゲル
ラビフォートワイブ

脇に使用するお薬です。
汗を抑えることで、脇汗による不快感や
衣類の汗ジミ対策につながります。



期待できる効果

- ✓ 汗の分泌を抑える
- ✓ 汗ジミやニオイの軽減
- ✓ 快適に過ごせる

治療 について

- 保険診療で治療できます。
- 効果のあらわれ方には個人差があります。
- 医師の診察のうえ、適したお薬をご提案します。
- 副作用（かゆみ・赤み・乾燥など）が出る場合があります。



汗のお悩みは一人で抱え込まず、
お気軽にご相談ください。❤️

令和8年
7月

WAVE～なみ～

発行
第27号

くろき・ひろクリニック院内報

夏におすすめ!

鮭とオクラの 冷やしだし茶漬け

さらさら食べやすく
栄養もとれる!

冷たいものばかり食べていませんか?
たんぱく質や食物繊維をしっかり摂れる、夏にぴったりの
主食レシピです。さらさらと食べやすく、食欲がない日にも◎

冷たいだしで
さっぱり!
夏の主食に
おすすめです♪

栄養ポイント

 鮭でたんぱく質を
補給!
良質なたんぱく質や
EPA・DHAが摂れます。

 オクラで
食物繊維アップ!
食物繊維が腸内環境を整え、
血糖値の上昇をゆるやかに。

 食欲がない日でも
食べやすい!
冷たいだしでさっぱり、
さらさらと食べられます。

 塩分調整しやすく、
高血圧の方にも◎
だしの量や塩分を調整しやすく、
安心して食べられます。

材料(1人分)

- ごはん 100g
- 焼き鮭 1/2切れ(約50g)
- オクラ 2本
- 大葉 2枚
- 冷やしだし 150mL
- いりごま 少々

※だしは、昆布やかつおでとったものや
減塩タイプのだしを使うと◎



作り方

- 1 オクラは塩少々(分量外)をまぶして板ずりし、
熱湯で1～2分ゆでる。
- 2 ゆでたオクラを冷水にとって冷まし、5mm程度の輪切りにする。
- 3 焼き鮭は骨と皮を取り除き、食べやすい大きさにほぐす。
- 4 大葉は洗って水気を切り、細切りにする。
- 5 器にご飯を盛り、鮭・オクラ・大葉を彩りよくのせる。
- 6 冷やしだしを静かに注ぎ、いりごまをふって完成♪



おいしく作るコツ

- ご飯は温かくても冷たくてもOK!
- 冷やごはんを使うと、さらにさっぱりと食べられます。
- だしは冷蔵庫でしっかり冷やしておくと、より美味しくなります。
- お好みで、みょうがや刻みのり、わさびを添えても◎

7月の 休診のお知らせ

いつもご来院いただき、ありがとうございます。
誠に勝手ながら、下記の日には休診とさせていただきます。

7月は、

16日
と
30日

が休診となります。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。

8月の休診日カレンダー

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

お知らせ

休診日が変更になる場合がございます。
最新の情報は、院内掲示やホームページにて
ご確認をお願いいたします。

