



良いニュースを聞かせてください

ノーベル医学・生理学賞に大隅良典さんが選ばれ、日本人のノーベル賞受賞は3年連続となりました。7月に登録された国立西洋美術館は日本の世界遺産として4年連続の登録。オリンピックでは伊調馨選手が4大会連続で金メダルを獲得しました。

日本人の研究・文化・スポーツが世界的に評価されるニュースを聞くことができましたが、私たちが特に聞きたいのは、みなさんの「楽になった」「良くなった」という声です。みなさんの良いニュースが聞けるように、今年も最後までがんばります。

ウイルス撃退 風邪予防法とその効果

気温が低くなり、空気が乾燥する冬。この時期に注意したいのが、風邪やインフルエンザ。風邪

風邪予防法

○**緑茶でうがい**……緑茶に多く含まれるカテキンには、抗菌・抗ウイルス効果がある。また、塩を入れたぬるま湯は粘膜を刺激せずにうがいのできるのでもこちらもおすすめ。

○**早く寝る**……睡眠不足が続くと免疫力が低下します。リンパ系の免疫は睡眠中が最大になるので、体調がよいときは早めに就寝し、翌朝は消化の良いものでしっかり栄養をとる。

○**ショウガをとる**……体を温める成分が豊富に含まれており、せきや吐き気を鎮める作用がある。ただし胃腸が弱っている人はとりすぎないように。

○**ビタミンCをとる**……免疫力を高める効果がある。すぐに体内から排出されるので、食事のたびに取るのがおすすめ。



を寄せ付けないためには、日常の予防策が大切です。基本のうがい、手洗い、休息に加え、食品の成分を活かした予防法など体質や体調を考えながら、自分に合った予防策を流行前に再確認してみましょう。

○**普段から運動する**……筋肉が増えると免疫力が上がる。

○**首・手首・足首を温める**……皮膚のすぐ下に流れる動脈血を温めることで全身が温まる。

○**乾布摩擦**……自律神経を活性化。寒い時期は体を冷やさないよう、やり方に工夫が必要。

○**ネギを食べる**……ネギに含まれるアリシンは抗ウイルス作用がある。

○**マスクをして寝る**……鼻やのどが乾燥するとウイルスが入りやすくなるので、加湿方法として効果的。

○**鼻うがい**……奥まで洗浄しなくても効果がある。やり方には注意が必要。



「低温やけど」にご注意

体温よりやや高く、熱さを感じない物に皮膚の同じ部位が長時間触れることで起こります。大したやけどに見えなくても、深い組織まで損傷が進んでしまうこともあるのでご注意ください。

低温やけどになる時間

44℃	3～4時間
46℃	0.5～1時間
50℃	2～3分

漢字小話



音読み：エン
訓読み：うたげ
部首：うかんむり

漢字小話

「宴会」「披露宴」など“集まって飲食をして楽しむ”ことを表します。酒を示すものは一切ないのに“酒盛り”を指すのは、酒が欠かせないからでしょうか。「うたげ」と訓読みした場合は“お祭り騒ぎ”も意味します。

年末年始は宴会シーズン。飲み過ぎ食べ過ぎには注意しましょう。



院長からのお知らせ

療養費改定のお知らせ

厚生労働省の通知により、10月1日から療養費が改定されました。窓口負担額が、今までと若干変わることもありますのでお知らせいたします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください