

# 整形外科やましな医院 ニュースレター

やましな医院  
整形外科



Vol. 11

平成29年 新年号

## 院長より 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
突然ですが、皆さんは正月太りしましたか？  
膝が悪い人は体重コントロールが重要でこのお正月の時期にたいてい悪化します。一般的には体重の5%の減量が痛みの改善に有効だと言われています。  
2015年1月「世界ふしぎ発見」で双子の実験が放送されました。1か月間でカロリー制限はせず、糖質制限をするか否かで体重の変化をみるものです。結果、糖質制限した方は6kg減量し、しない方は2kg増えてしまいました。  
正月は、糖質≡餅&酒です。ご注意くださいね。  
今年もよろしくお願ひいたします。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医  
同 脊椎脊髄外科 認定医  
同 運動器リハビリ認定医  
日本リウマチ学会 専門医



**本年もよろしくお願ひいたします  
スタッフ一同**



## インフルエンザが流行する季節がやってきました

今年も、インフルエンザが流行しはじめました。  
インフルエンザの予防接種後、ワクチンの効果が出るまでに2～4週間はかかると言われています。高熱、インフルエンザ症状のある方は、診療受付前に駐車場より携帯電話からお電話頂くか、付き添いの方に受付をお願いしております。受付職員が対応致します。

インフルエンザの予防に、**紅茶うがい**ってご存知ですか？

紅茶にはカテキンが含まれているので殺菌作用が期待できます。

『**紅茶テアフラビン**』と『**紅茶カテキン**』がインフルエンザの感染力を失わせてくれます。

### 【うがい液の作り方】

- ①沸騰させたお湯の中に紅茶の茶葉を入れ、煮立たせます。
- ②5～20分程度置いたら茶葉を取り出し、水で2倍に薄めて完成です。  
人肌程度のぬるさにしてうがいをするのがベストです。

## お知らせ

平成28年度の肺炎球菌ワクチン予防接種の助成対象期間は、平成29年3月31日迄です。まだ受けていらっしゃらない方はお早めにご予約下さい！



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashina.in.com/>

