



院長より

皆様こんにちは。おかげさまで当院は今年の8月でリニューアル後5周年を迎えます。5年前の平成25年は、NHKの朝ドラ「あまちゃん」が大ヒットし、野球のマー君が日本最後に30連勝のギネス記録を成し遂げた年でした。

現在、「あまちゃん」主演の能年玲奈さんは「のん」になり、マー君はメジャーリガーとしてヤンキースで活躍しています。5年間はあっという間ですが、いろいろな事がありましたね。

平成34年から18歳で成人になる事が決定しました。当院が10周年を迎える頃、現在14歳の私の娘は成人です。その時に当院もメジャーでいけるよう日々精進したいと思います。

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



復帰しました！

相川 真由子（受付事務）

私事です。昨年11月より産休に入り、12月末に第一子を出産致しました。約半年間お休みを頂いておりましたが、6月末より復帰致しました。

子育てをしながらの勤務となりますが、一日でも早くブランクを埋め、皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思っています。宜しくお願ひします。



紫外線対策していますか？

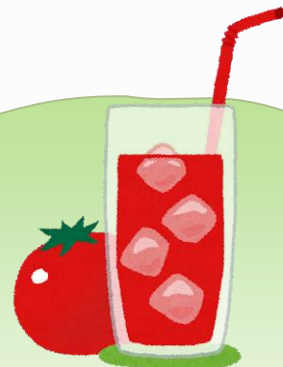
夏といえばジリジリ照りつける太陽と**紫外線**！

紫外線は、シミ、しわやたるみなどの「肌の老化」を引き起こし、様々な肌トラブルの原因となります。

そこで、簡単に出来る予防策として**朝のトマトジュース**があります。トマトには**リコピン**が多く含まれています。リコピンには、メラニンの生成を抑え、コラーゲンの生成を促し、日中の紫外線から肌を守る役割があります。強い抗酸化力があり、紫外線やストレスによって、体内に発生する「**活性酸素**」を除去します。

ある研究によれば朝にトマトジュースを摂ることでリコピンの吸収が高まるのだとか！更にリコピンはそのままでは吸収が悪いため、粉碎して作られたジュースで摂ることがベストだそうです。

暑い夏に負けず朝のトマトジュース皆さん試してみてくださいはいかがですか？



夏バテを予防しましょう！

夏といえば海！花火！BBQ！！そして夏バテ…。だるさ、吐き気、頭痛などの体調の不良になる前に予防しましょう。

夏バテ対策に効く食べ物

- ビタミン B1 エネルギーになりやすい。（豚肉、特にヒレ肉やもも肉）
- ビタミン C 免疫力を高め、風邪をひきにくくする。
（赤ピーマン、黄色ピーマン、ゆず、レモン、キウイ）
- アリシン ビタミン B1 の吸収を助け又その効果を持続させる力がある。
（長ねぎ、にんにく、ニラ、玉ねぎ）
※アリシンは熱に弱く水に溶ける性質があるので生のままが○
- クエン酸 疲労物質である【乳酸】を分解してくれる効果がある。
（レモン、グレープフルーツ、いちご、パイナップル、梅干）
- ナイアシン 幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの原料になり、ストレスを和らげ、疲労回復の効果がある。（生たらこ、まぐろ、かつお）
- ムチン 胃腸の粘膜を保護する効果がある。
（納豆、オクラ、モロヘイヤ）※ムチンは熱に弱いので、生のままが○



夏バテしらずで元気に夏を乗り切りましょう～！また、「香辛料」も効果があるそうなので、食欲がない時は香辛料で胃腸を動かすのもいいかも…かもしれません。

積極的な水分補給をしましょう

暑い夏を乗り切るためには十分な水分補給が必要となります。水は人体にもっとも多く含まれる物質で生命活動をサポートしています。成人の体の 55～60%を占めています。

体から水分が 1%の損失で喉の渇き、2%の損失ではめまいや吐き気、食欲減退などが現れます。10～12%の損失では筋けいれん、失神、20%の損失では生命の危機になります。

また、汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して 0.1～0.2%程度の塩分も補給するといいといわれています。水分補給量の目安として、運動による体重減少が 2%を超えないように補給します。

運動の前後、また毎朝起床時に体重をはかる習慣を身につけ、体調管理に役立てることが重要となります。

適切な水分補給を行って熱中症に注意しましょう。



山名町 1 5 4 8 番地



027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

