

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. 35

令和 5年 新年号

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



院長より 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。日本は新型コロナウイルス第8波の渦中で増税や雇用保険料増額、中国では感染爆発、欧米では景気後退など今年はいったいどうなってしまうのやらと心配になってしまう幕開けですね。毎年新年号には医院の集合写真を載せていましたが、昨年12月にはいってから職員やその家族が新型コロナウイルスに感染がちらほら出たので撮影ができませんでした。それどころか今日これを書いているのは濃厚接触者で自宅待機中というありさまで。 (昨年末に来院いただいた方はご迷惑をおかけしました)

今年はどんな年になるのか？私は日本経済復活の年になると確信しています。欧米・中国経済は撃沈で、ロシアは戦争しています。高度インフレにもならず、感染明けの経済再開をはじめるとは日本くらいでしょう。ロシア戦争が終結して、アメリカ経済がソフトランディングできたら今年後半はすごいことになるかもしれません。今、日本株は買いたとおもいます。(投資は自己判断でお願いします)

そんな2023年ですが、当院は夏になんとか開院10周年を迎えることができそうです。ひとえに皆様のおかげと感謝いたします。今後もご期待にそえるよう職員一同精進していきたくとおもいます。

看護より

早めの花粉症対策を!!

スギ花粉は1月上旬~2月下旬に飛び始めるといわれています。本格的な花粉症シーズンに入る前に対策をしておくことがおすすめです。花粉症はアレルギー反応によって起こるため、アレルギーを引き起こす物質に触れないことが一番の対策ですが、なかなか難しいため、生活の中でできる効果的な工夫を紹介します。

① 外出時は肌の露呈を控える

帰宅時には服や髪の花粉を払ってから家に入るとさらに効果的であるといわれています。また粘膜に付着してしまった花粉もあるため、手洗い・うがい、洗顔、目を洗うなど、手で払いきれなかった花粉を洗い流すことも重要です。

② 外出時の服装は素材に注意する

ウールなどの素材は花粉が付きやすいため、花粉の付きにくいさらさらとした素材を選ぶことをおすすめします。

このほかにも規則正しい生活で正常な免疫機能をキープしておくことも重要です。

自分で出来る対策を取りつつ、症状が辛いときは病院へ行くなどして花粉症に負けずに過ごしていきましょう!!



事務より

ゆらぎ期を大豆のチカラでサポート「エクエル」

当院受付で販売しているサプリメントのご紹介です。大豆から作られた、大塚製薬の「エクエル」女性は40代を迎えると、女性ホルモンの減少によって、心や身体に様々な変化が現れます。

手指のしびれ・痛み・腫れ・こわばり…

そのまま放っておくと、症状が進行し関節の動きが悪くなったり、指が変形してしまうこともあるので、注意が必要です。

女性ホルモンに似た働きを持つサプリメントの摂取は、初期症状の緩和に役立つことが期待されています。

1か月分、税込み4,320円です。

ご興味のある方は、診察の際にお気軽にご相談下さい。



リハビリより

お正月料理に要注意！

新年あけましておめでとうございます。

お正月といえばおせち料理やお雑煮などが定番ですが、

このお正月料理には糖質が高いものが多いことをご存知でしょうか？

代表的なものでお雑煮にも用いられる「お餅」は一般的な切り餅1つ50グラム中に糖質が約25グラム、カロリーが約120kcal入っているそうです。

これはご飯お茶碗1/2杯分に相当するようでお雑煮に焼き餅も食べてしまうと

糖質の過剰摂取になってしまいます。また伊達巻は1切れあたりの糖質が約6グラムですが4切れ食べてしまうと切り餅1個分の糖質に相当します。

おせち料理は砂糖を使った料理が多く糖質が高い物が多いので食べ過ぎに注意して正月太りを予防していきましょう。



本年も

よろしくお願ひ

申し上げます。

027-347-0202

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

山名町1548番地

