



あおやま



外来でコロナワクチンを接種される方は予約制となっています。希望される方は、受付にて相談してください。ワクチンと同時に定期の診察はできませんのでご注意ください。



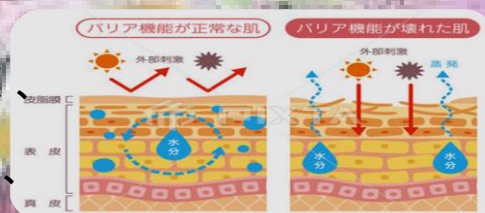
お肌のお話

空気が乾燥する冬は肌が乾燥しやすくなってしまいます。特に乾燥しやすいのは、皮脂の分泌が少ない部位や皮膚が薄い部分です。肘・膝・すね・腰・わき腹、顔ほほ・目元や口元によく乾燥が見られます。そこで冬の乾燥対策として以下の事をお勧めします。

- *スキンケアでの保湿：クリームなどを使ってかさつきを防ぐ。
- *お風呂：お湯の温度を38～40℃ほどのやや低めに設定して、長風呂をしない
- *部屋の加湿：室内の湿度を保つ。
- *水分補給：冬場も体の中の水分意外にも失われるので、こまめな水分補給。



また、高齢者の皮膚は加齢に伴い皮膚の潤いを保つ表皮の因子の減少で、水分や皮脂がさらに減少し、皮膚が薄く、脆弱になり、皮膚乾燥も著しく、バリア機能の低下により軽い刺激で痒みを引き起こしてしまいます。そのため、保湿剤でこまめに保湿をすることが大切です。

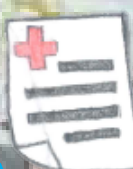


スキンケアによって皮膚の健康を維持していきましょ薬剤科 先森満子



読書の秋

呉で唯一のタウン誌として1987年より創刊されている「KURE:BAN」が外来待合室の本棚に新たに入荷しております。また、患者様より寄贈していただきました本も追加していますので是非ご覧ください。



➤ 退院時の支払いについて

退院当日の支払いはできません。後日担当者より連絡させていただきます。

➤ 診断書について

生命保険会社などの診断書は、受付にてお預かりします。完成までには2週間程度かかります。



今年は柿が豊作らしく待合室からも「柿ある?」「うちもあるんよ」という会話を耳にし食べごろをそのまま食べたり、干し柿や渋柿を合わせ柿にしたりと食べ方は様々。ほかに比べていろんな食べ方ができる優れたものだと思います。私は幼少期デザートやおやつとしてしか食べていませんでしたが、嫁ぎ先でご近所の方からいただいた「大根なます」干し柿が入っていて新たな食べ方!感動したことを覚えています。

それから干し柿は冷凍してお正月の一品に「大根なます」に使用しています。

柿の効能も調べてみたところビタミンC・ビタミンA(βカロチン)・タンニン・カリウム・繊維が豊富で、疲労回復・風邪予防・老化防止・美肌効果・二日酔い予防・高血圧予防・便秘改善とのこと。

ただし食べ過ぎると便秘や下痢、体を冷やす食べ物ともいわれ、冷えやすい方は注意が必要。また1日2個以上食べると柿の成分が胃酸と混ざってたまりを作る「柿胃石」がおきる場合があります。

適量を食べて、これからの季節にぴったりの効果にしたいですね。

編集長：上田