おさふね通信

Vol.153
<2021年3月>

内科、リウマチ科、透析内科、
糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

医療法人社団　仁明会
おさふねクリニック
TEL.0869-26-8080

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00〜12:30	○	○	○	○	○	○
16:00〜19:00	○	／	○	／	○	／

休診日：日曜・祝日（急患は、電話でご相談ください）

最新情報はウェブサイトへ！

www.osafune-clinic.com

受診案内

予約制です

当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。
受診希望の方はご相談ください。

診療科	担当医	診療日	診療時間
整形外科	難波 良文先生	3月 3日(水)	17:00〜19:00
		3月17日(水)	
	片山 信昭先生	3月 6日(土)	9:00〜12:00
		3月27日(土)	
	西田 圭一郎先生	3月10日(土)	15:00〜16:00
	遠藤 裕介先生	3月11日(木)	9:00〜11:30
		3月25日(木)	
脳外科	南 政博先生	毎週月曜日	16:00〜19:00
		毎週火曜日	10:00〜13:00
		3月 4日(木)	
		3月13日(土)	
		3月18日(木)	
内視鏡（胃カメラ）	石山 修平先生	3月 3日(水)	9:00〜11:00
		3月31日(水)	
	藤村 宜憲先生	3月27日(土)	9:00〜12:00
	原田 馨太先生	3月13日(土)	9:00〜12:00
フットケア	森田 一郎先生	3月 6日(土)	15:00〜16:00
		3月13日(土)	

その痒みは 花粉症皮膚炎かも!?

暖かくなるにつれスギなどの花粉が飛散し、3月は花粉症が増えてくる時期です。

花粉症といえば、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどが思い浮かぶと思いますが、同じ時期になぜか顔がかゆい、肌が荒れるという方はいませんか？もしかするとかゆみの原因は「花粉症皮膚炎」かも知れません。

花粉症皮膚炎とは？

バリア機能が低下した皮膚に花粉が付着すると、炎症を起こし、かゆみやヒリヒリした痛み、乾燥、腫れ、湿疹などの症状が現れます。特に、顔や首、うなじなどの露出した部分に多くみられます。

本来、健康な肌は、皮膚の一番外側にある角質層に外部の刺激から肌を守るバリア機能が備わっています。しかし、乾燥肌やアトピー性皮膚炎によりバリア機能が低下すると、角質層がめくれた隙間から花粉が侵入し、免疫機能が過剰に働きアレルギー反応を引き起こします。

予防するには!?

① 花粉の付着を防ごう

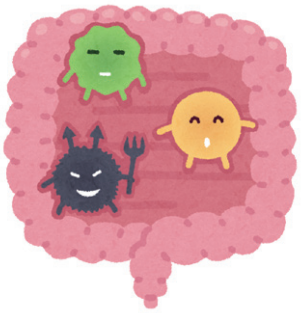
外出時にはメガネ、マスク、帽子、マフラーの着用、花粉をブロックする化粧品などを使用し、花粉が直接肌に触れないよう徹底しましょう。

② 肌の乾燥を避けよう

肌が乾燥していると、角質層がめくれてしまいます。湿度管理、肌の保湿、角質層を整えるスキンケアが重要です。また、かゆいところを掻きむしると角質層を傷つけ炎症が強くなるので、皮膚をこすらないよう注意しましょう。

③ 腸内環境を整えよう

ヒトの免疫機能の約60～70%は腸にあるといわれています。腸内環境を整えると免疫機能が整い、肌のバリア機能も回復します。乳酸菌や食物繊維の豊富な食品を取り入れて腸内環境を整えましょう！



④ 免疫機能に関わるビタミンを積極的に取り入れよう

ビタミンA

胃腸や口、鼻の粘膜を正常化し、免疫機能を維持する働きがあります。

ビタミンC

免疫細胞を活性化し、細胞と細胞をつなぐコラーゲンの生成に関わり、健やかな肌を作るのに役立ちます。

ビタミンE

免疫細胞を活性化し、抗酸化作用によって免疫機能の低下を防ぎます。

⑤ 食品添加物を控えよう

加工食品やインスタント食品に使われている食品添加物を多くとると、体質が過敏になり、アレルギー反応を起こしやすいといわれています。

⑥ 質の良い睡眠をとろう

良質な睡眠は、自律神経や免疫機能を整える働きがあります。

⑦ ストレスをためない

自律神経のバランスが崩れると、免疫機能も乱れます。リラックスする時間や、趣味やスポーツでリフレッシュすることも大切です。

お知らせ

新型コロナウイルス PCR検査のお知らせ

自費でPCR検査をご希望の方はお申し出ください。

- 結果判定：約90分
- 検査料：20,163円（税込）
- 診断書料（必要な方）：2,200円（税込）

発熱外来について　完全予約制

完全予約制のため、お電話でご予約ください。
担当医・診療時間が変更になる場合があります。当番日を除く祝祭日の診療はありません。

発熱・風邪患者さんの診療は下記時間帯に第２診療棟で行います。

診療時間	月	火	水	木	金	土
13:30-15:30	小寺 中村	小寺 中村	小寺 中村	中村	小寺 中村	小寺 中村

- ３月から１９：００以降の外来を休診します。
- 昼も都合により休診の場合もありますので事前に電話にてご予約をお願いします。

管理栄養士 伏見さんの
健康レシピ

豚肉とアスパラガスのレモン炒め

エネルギー代謝を助け、疲労回復を促進するビタミンB1 は豚肉に多く含まれています。レモンと一緒に摂取することで吸収率UP が期待できます。

材料４人分

豚バラ肉	320g
塩	ふたつまみ
片栗粉	6g(小2杯)
アスパラガス	160g(8本)
レモン	120g(小1個)

【調味料】

鶏ガラスープの素	5g(小2 杯)
胡椒	少々

1人前の栄養価

エネルギー	339kcal
たんぱく質	12.8g
カリウム	334mg
リン	132mg
食塩	0.7g

作り方

1. アスパラガスは根元の固い部分の皮をむき、3cm 幅の斜め切りにする。
2. レモンは薄いいちょう切りにする。
3. 豚バラ肉は1 口大に切り、塩、片栗粉の順で全体にまぶす。
4. 中火で熱したフライパンに③を入れ、炒める。
5. 豚バラ肉にこんがりと焼き色がついたら、①、②を加え中火で炒める。
6. 【調味料】を加え、味が馴染んだら火からおろす。
7. お皿に盛り付けて完成。