

医院だより 2022年9月

いわし雲 日和いよいよ 定まりぬ

今年の夏も暑かったですね。

「空は抜けるような青色に

白い いわし雲

好天気になりました」

松本市の特定健診は9月30日までです。健診は病気の予防に欠かせません。初めての方も大歓迎です。

俳句 高浜虚子 写真 Yahoo

～ 9月のコロナワクチン接種(ファイザー)について ～

9月3日(土) 14時～17時 予約終了

9月17日(土) 14時～17時 医院窓口で予約できます。

*当日の診療は12時までです。

院長の健康ワンポイント ～ 新型ワクチン ～ 新ワクチンが話題になっています

従来株に対応した現行ワクチンと、オミクロン株の初期に流行した系統「BA・1」に対応する成分(今、流行しているのは「BA・1」でなく「BA・5」なのですが)を組み合わせた「2価ワクチン」と呼ばれるタイプです。政府は9月中にも輸入を開始し、接種体制を整える方針ですが、対象になる方は18歳以上で2回以上接種を終えていれば誰でも接種できます。接種対象が急激に拡大しますが、その分量が届くのは何時になるのでしょうか。更に、10月からインフルエンザの予防注射も始まります。取り敢えず、早く現行のワクチンを接種しておくのもひとつの考え方です。

～夏の疲れを取りたい！～

季節は随分秋らしくなってきましたが、体はだるくて夏の疲れが抜けません。こんな時どうすれば良いでしょう。

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる：38度前後。

リンパマッサージをする：ふくらはぎを足首から膝裏太もも裏まで優しく引き上げる（20回）。

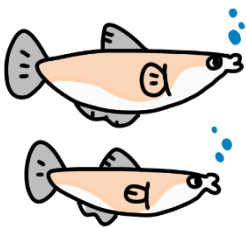
お勧めの食べ物は、ビタミンB1の豊富な豚肉です。特に脂身の少ないもも肉やひれ肉に多く含まれていて、疲労回復やストレス軽減が期待できます。ネギ・にら・ニンニクと一緒に食べるとビタミンB1を血液中に長く留まらせ、有効に活用させますし、それらの香味野菜は食欲増進にも役立ちます。

また、白米から玄米や胚芽精米に変えると日常的に摂取できます。

ビタミンB1は水溶性ビタミンなので、なるべく手早く洗いましょう。



マイブーム ～スタッフKさん～



我が家にはメダカの稚魚たちが5匹います。子供がお世話係をしていますが、密かに私もメダカの成長を楽しみにしています。

お友達から譲り受けた水草に卵がついていて孵化しました。最初は9匹いましたが現在は5匹に。なかなか難しいです。

成魚になったメダカ達のために、水草を種から育てています。こちらの管理は私の仕事になりますが、生き物の成長を見守るのも楽しみの一つになっています。

[編集後記] 8月28日(日)は休日当番医でした。発熱のお子さんが多く、抗原検査もする発熱診療は、医師もスタッフも駐車場での対応でしたので待ち時間が長くなってしまい、大変ご迷惑をおかけしました。皆様のご協力に感謝いたします。2022.9

唐沢内科小児科医院

松本市笹部 2-1-51 ☎0263-25-7633

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/