

# ゆうあいニュース

NO.16 平成26年



〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL:048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



## 患者さんの皆さまへ



新年あけましておめでとうございます。

昨年は、医療法人 悠之会として初年度の年でした。

2014 年度は訪問診療の充実、クリニックのエコシステム化（太陽光発電）等の事業を活性化させていきたいと考えております。また、地域と社会に貢献できるプラットフォーム型のオープンクリニックとしてさらなる刷新を図ります。

本年も宜しく願い申し上げます。

平成 26 年 元旦 理事長 金 三雄

## 診察予約のお知らせ



当院では患者さんの待ち時間を短縮し、診療を行うため

予約制を平成 26 年 1 月より導入致しました。

ご理解、ご協力をお願い致します。原則として予約制となりますが、体調の悪い方、緊急性のある方は随時対応いたします。



## 口腔アレルギー症候群 (OAS)

果物・野菜で口の中がかゆい→原因は花粉症かも!?

スギ花粉の飛散が始まるシーズンが間もなくやってきます。花粉症で困るのは、鼻や目の炎症だけではありません。花粉症の種類によっては、口や喉に症状が現れることも。特定の果物・野菜を食べると口の中がかゆい、腫れる、という人は花粉症の正体を調べることも肝心です。口腔アレルギー症候群は通常、白樺を中心とした花粉症患者において、新鮮な果物、野菜、ナッツ類などの摂取によってかゆみや腫れなどの症状が出ます。原因となる食物を食べて約15分以内にその症状が現れます。

異変に気づいたら、すぐに医療機関へ来院ください。

受付 中野



### 花粉症と関連のあるとされる食物

カバノキ科 (白樺)	リンゴ、モモ、さくらんぼ、梨、人参、セロリ くるみ、ピーナッツ、アーモンド	
スギ、ヒノキ科	トマト	
イネ科 (かがや)	トマト、メロン、スイカ、オレンジ、バナナ、セロリ	
キク科 (ぶたくさ)	メロン、スイカ、バナナ、ズッキーニ、きゅうり	
キク科 (よもぎ)	人参、セロリ、リンゴ、キウイ、ピーナッツ	



# 教えて!! MRIの素朴な疑問編 (其の2)

## CTとMRIはどう違うの?

放射線技師 久保田

### CTの長所

撮影時間が比較的短く、容易に断層像が得られる。頭部救急病変（出血の疑いなど）への適応が高い。骨の情報が得られる。

### CT短所

放射線被ばくがある。

### MRIの長所

放射線被ばくが無い。造影剤なしで血管の画像が得られる。任意の断層像を得ることができ、撮像法を変えることで病変の質的評価ができる。

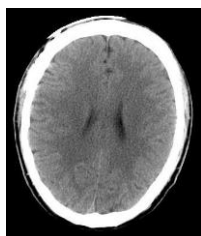
### MRIの短所

体内に金属（ペースメーカー等）が入っている方は、検査できない。撮影時間が長い。

## CTの画像とMRIのT2強調画像

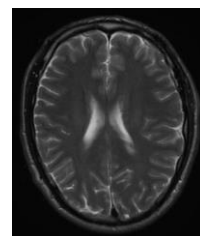
### CT画像

骨が高信号で白く映し出されています



### MRI画像

水、脂肪などが白く映し出されています



CT・MRIにはそれぞれ長所と短所があり患者様の疾患や状態にあわせて撮影するのが一般的です。

## \*免疫力を高めましょう\*

看護師 漆原



この寒い冬場こそ日頃から自己免疫力をアップさせ、病気に負けない身体作りを心がけましょう!

**体温を上げる** 体温が1℃上がると免疫力が5~6倍になるといわれています。

運動：身体をあまり動かさない生活では筋力、体力が低下してしまいます。

激しい運動だけではなく、ジョギングやウォーキング、軽いストレッチなどでも効果はあります。楽しんで続けられるものを見つけましょう。

**入浴** 41~42℃の湯船に10分入ることで体温が2℃ほど上がります。

食事 免疫力を上げる食材を摂り、バランスよく食べ腸内環境を整えましょう。

納豆、キノコ、ヨーグルト、大根、レタス、かぼちゃ、たまねぎ、味噌、バナナ、青魚など

**ストレス発散** 過度なストレスは免疫力を低下させます。溜め込み過ぎないように上手に発散しましょう。

**よく笑う** 笑いはリラックスした時に出るα波を増やします。α波が増えると自律神経やホルモンの分泌に好影響を与えます

