

ゆうあいニュース N024

〒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>



新年あけましておめでとうございます。

激動の年 2016 年が始まりました。クリニックも来年には、開設 10 周年を迎えます。昨年は Dr.Chat の普及や、第 1 回熊谷市ビジネスプランコンテストへの参加も含め、地域社会に貢献できる様な取り組みも行ってまいりました。引き続き皆様のご期待に沿えるようなクリニックを創って参ります。

本年も宜しくお願い申し上げます。



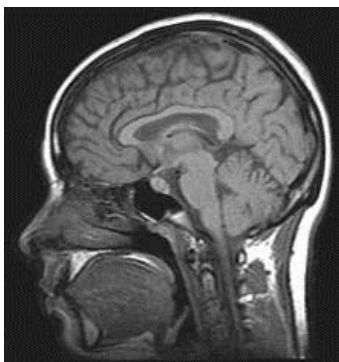
院長 金 三雄



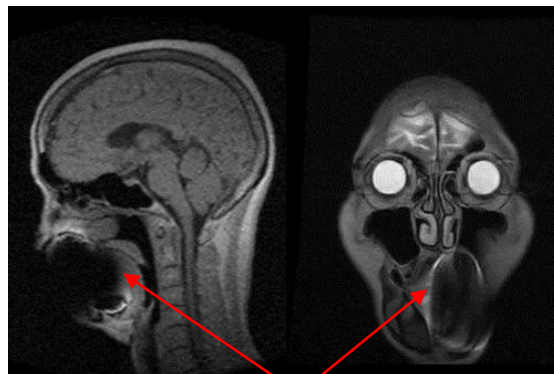
教えて！MRI の素朴な疑問（その 3） MRI で金属を身につけるのはどうしてダメ？

MRI 室は常に高い磁場で保たれており、金属製の物（例えばベルトのバックルなど）は吸い寄せられ MRI に向かって、飛んでいきます。また、機械製品（腕時計、携帯電話等）は吸い寄せられるし、壊れてしまいます。

簡単に言えば MRI は大きな磁石なのです。金属は MRI の画像も劣化させます。これは頭部の画像ですが、入れ歯をしたままの状態撮影しますと、画像が歪んでいるのが分かります。金属で画像が大きく歪んでしまいますと診断に支障がでますので、金属や入れ歯は外して頂いています。



正常

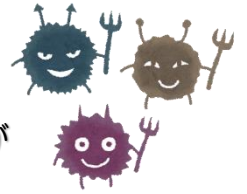


歪んでいます

放射線技師 久保田



ノロウイルス対策をしましょう！



もうすぐ冬本番。となると注意したいのが「ノロウイルス」です。今年も新型コロナウイルスによる大流行のリスクが高まっており、特效薬がないのが特徴です。ノロウイルスの対策4か条を紹介します。

①手洗いをする・マスクで口をガードする

ノロウイルスは他の菌と比べてとても小さく手のシワに入り込んでしまいます。ドアノブや手すり、エレベーターのボタンなど不特定多数の人が触る場所は特に危険です。

②食品はしっかり加熱する

ノロウイルスの感染ルートは汚染されたカキなどの二枚貝を十分加熱しないで食べたり、感染した人が調理した料理を食べた場合など様々です。このような二枚貝に限らず、食材は85℃～90℃で90秒以上加熱するようにしましょう。

③食品で体の中から防ぐ

ワクチンなどの特效薬がないノロウイルスですが、食生活によって「体内から防ぐ」ことができると言われており、特にヨーグルトなどに含まれている「ラクトフェリン」には感染予防に大きな効果を発揮してくれます。

④効果ある除菌剤で感染拡大を防止する

ノロウイルスは、アルコールでは完全に除菌することができないため「次亜塩素系除菌剤」を使用しましょう。

看護師 赤堀

乾燥から肌を守りましょう!!



乾燥の原因の一つが睡眠不足です。睡眠が不足すると、皮膚の再生と保湿力の高い、新たな皮膚を生む2つの機能が停滞します。また、皮膚の再生が上手く行えず、肌の状態が悪くなり、新しく作られる肌の保湿能力も低下してしまいます。寝始めてから3時間を深く眠ることで成長ホルモンが分泌しお肌が回復します。



就寝からの3時間で深く眠るには、以下のようなことを実行すると良いと言われています。

就寝する頃には血糖値が下がっている状態にする

→就寝前2時間は
食べ物を口にしない

寝る1時間ほど前に身体を温め、眠る頃に体温が下がるようにする

→寝る1時間前に
入浴する。

寝る前の1時間は脳を覚醒させるようなことをしない

→携帯を使わない
など

受付 内田