



## 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

米国におけるトランプ大統領の誕生をはじめ世界はいよいよ本格的な激動のステージに入ります。

クリニックは今年オープンして10周年を迎えますが、潮流にうまく乗れるように頑張ってお参ります。本年も宜しくお願い致します。

院長 金三雄



## お茶うがいのすすめ

看護師 根岸

インフルエンザや胃腸炎が流行っていますね。予防策で手洗いやうがいをしていると思いますが、お茶うがいを知っていますか？お茶うがいをすることで、殺菌効果が高まるなどよりいい予防策となります。そこで、その効果を紹介していきます。

紅茶には、赤い色素を作るテアフラビンという成分が含まれ、この成分はインフルエンザウイルスに対して、抗菌作用があります。アッサム茶に多く含まれています。



緑茶にはビタミンCが含まれているため粘膜を修復してくれる作用があります。緑茶、紅茶、ウーロン茶には、カテキンが含まれており、カテキンには殺菌効果があります。



実際にお茶うがいする時は、出がらしで作ったお茶で水にほんのり色がつく程度で十分効果があります。その日に使いきれぬペットボトルを用意し、外出先でも常に持ち歩くといいと思います。ぜひ、やってみて下さいね。





## こうがしゅ 膠芽腫 (glioblastoma)

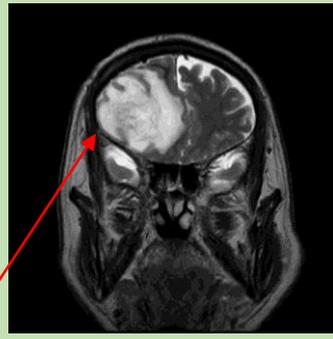
放射線技師 久保田

脳腫瘍の中に神経膠腫（グリオーマ）があります。その中に星細胞系腫 astrocytic tumor があり、更にその中に膠芽腫があります。

神経膠腫（グリオーマ）分類の中でもグレードⅣと悪性度が高く、脳に染み込むように広がり悪性脳腫瘍の中で最も頻度の高い腫瘍です。

多くの患者さんは60歳以上で、5年生存率は10%ぐらいです。

MRIの画像では白っぽく見えるところに腫瘍が染み込んでいますので、この部分を全て摘出して画像上の全摘出と言います。



白い部分が膠芽腫 (glioblastoma)

## 加湿器を使わない加湿の方法

受付 内田

冬も本番になり、乾燥の気になる季節になりました。

加湿器を使って室内を潤わせている方も多いと思いますが、加湿器なしで簡単に加湿できる方法があるのでご紹介したいと思います。

用意するもの

◎ペットボトル・タオル・タッパー ◎水かお湯

- ①ペットボトルにたっぷり水（お湯）をいれる→フタはしない
  - ②ペットボトルをタッパーの中に入れ、濡れタオルをかける
  - ③ペットボトルの口にタオルをできるだけ押し込みます。このとき水があふれたら上から水をかけて満タンにしておく。
  - ④タッパーにたっぷりの水（お湯）を入れ、タオルにしみこませる。
- あとは、そのまま部屋の隅に置いておきます。



ただし、部屋は加湿しすぎるとカビの原因になったりもしますのでご注意を！！

