

クリニック通信

はなみずき



西東京市特定健診実施しています。
お早めにお受けください。
9月第2週より、ボトックス注射・超音波検査などは土曜日から火曜日に変更になります。



家庭でも食中毒に注意を！

残暑が厳しい9月は食中毒が多い時期です。食中毒の予防には、**細菌を「つけない」「増やさない」「殺す」の3原則**が大切です。家庭でできる以下のポイントにご注意を。



(1) 手洗いの徹底を

石鹸を使って両手の指の間までしっかりと洗う

(2) 正しい保存で菌を増やさない

食品は表示どおりに冷蔵庫や冷凍庫で保存を

(3) 買い物は信頼できる店で

品質表示ラベルだけでなく、食品がきちんと管理されているかをチェック

(4) しっかりした下準備

布巾やタオルは清潔に保つ
まな板や包丁は食材ごとに使い分け、その都度洗う

(5) 中までしっかり加熱

食品の中央部の温度が75℃の状態
1分以上加熱する

(6) 残り物の正しい保存

料理の残り物は小分けして冷蔵庫で保存。再加熱は75℃以上の温度で。

(7) 料理は長時間室温に放置しない

食卓に出したものは長くても2時間以上室温に放置せず、冷めたらすぐに冷蔵庫へ

(8) 食器は下洗いを

汚れた食器類を洗い桶に浸したままにしない。予備洗いしてから洗剤液につける



Dr. みわの一口コラム： ロンドン五輪がおわりました



ロンドン五輪は盛り上がりましたね。毎晩寝不足で、フラフラになりながらも、TV観戦してしまいました。それにしても今年は〇〇年ぶりのメダル獲得というのが多かったですね。中でもボクシングは48年ぶりの金メダルでした。ミドル級の村田選手の決勝戦。第3ラウンドの後半に打ち込まれてロープに下がり、危ないとおもったら、また前に出て行きました。そして渾身の右ストレート。あれがなかったら負けていました。『スタミナは負けない。吐くまで練習してきたから。』もうだめだと思った時にどれだけ踏ん張れるかが大切なのだという事を改めて思いました。『金メダルが僕の価値ではない、これからの人生が僕の価値。』と村田選手の言葉。人生は山あり谷あり、誰でも人生のメダリストにはなれる、恥ずかしくない人生を送りたい。



中高年の山登りの注意点

中高年の登山やハイキングがブームです。私も最近山登りに目覚め、この夏休みには中央アルプスの千畳敷カールと富士山に行ってきました。自然の中でいい空気を吸いながら体を動かすことはとても健康的です。しかし、自然には危険はつきもの。特に中高年になると気をつけなければいけないことが増えてきます。以下の専門家が指摘する注意点を上げます。参考にして山登りを楽しんで下さい。



1. 自分の体力を過信しない

特に若いころ運動経験がある人は無理をしがちです。現在の自分の体力をしっかりと見極めてください。高血圧・糖尿病・狭心症・腰痛など持病のある方は、どこまで負荷をかけていいか、必ず主治医に相談してください。

2. 事前の準備をしっかりと

靴・雨具などの装備や速乾性の下着などを準備することが大切です。毎日少しでも体を動かし動ける体を作り、当日は準備運動としてのストレッチをしっかりとしてください。

3. 足への負担は下りのほうが大きい

足腰特に膝への負担は下りのほうが大きく、事故も起きやすくなります。下りに体力を残せる計画で。

4. 疲れる前に対処を

休憩は頻回に、水分補給や糖分補給もこまめにしましょう

5. 天候の変化には敏感に反応を

暑さ・寒さ・雨にぬれることは極力避けましょう

6. 下山後には水分補給と十分な休養で身体のケアを



千畳敷カール

☆ スタッフから ☆



夏休みに黒部トロッコ電車に乗りました。雄大な景色に圧倒され、駅を降りたら子供たちは河原に降り、掘ると温泉が出ることに大喜び。足湯も楽しめました。



数年前から父の故郷にお墓参りを兼ねて一緒に旅行に行っています。今年も孫と一緒に宿泊したり、観光で楽しむ姿を見て、この光景を大事にしたいなと感じました。

(受付事務 Y.E.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

<http://www.miwaclinic.net>