Kaminoyama Family Clinic

since.2015.4

クリニックだより

上山ファミリークリニック
メールマガジン

Vol.2
2017.7.1

コンテンツ

・７月の予定・育児コラム
・ドクターコラム
・簡単！健康料理　　ほか

診療時間

小児科	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
14:00-15:00(*)	○	○	—	○	○	—
15:00-18:00	○	○	—	○	○	—

*14:00-15:00はワクチン/健診の時間です。

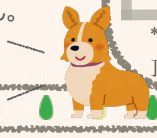
内科	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○
14:00-16:00(*)	○	○	—	○	○	—
16:00:18:00	○	○	—	○	○	—

*14:00-1600は往診につき外来の方にはお待ち頂く事があります。

７月の予定

内科：３日、１０日に夜間診療を行います。

小児科：今月は特に変更事項はありません。



おじいさん、おばあさんのための 昔と今、育児の違い

医療の常識が変化するように、子育ての常識も日々変化していくようです。今日は昔と今の育児で幾つか代表的な違いをご紹介したいと思います。

・離乳食は大人が噛み砕いて口移しで与える。
→虫歯菌を移してしまうなど衛生面で良くありません。

・離乳食の前に、果汁を与える。
→４ヶ月以内の摂取は果物アレルギーになるリスクを高めてしまいます。

・はちみつを食べさせる。
→ボツリヌス菌によって死亡のリスクもあり危険です。１歳までは特に厳禁

上山市でも「孫育て講座」を開催しています。詳しくは健康推進課まで！

ドクターの医療コラム 「健診について」 内科　丹治治子先生

健診って大事だろうけど面倒だなと思っていませんか？健診の結果で受診を勧められたけど、去年と同じだし、元気だしと放置していませんか？まだ若くても、働きすぎて過労の影響が体にでていたり、忙しすぎて食生活が不規則になり、運動不足でメタボにまっしぐらなんてこともあります。メタボは心疾患・脳卒中の前段階。健診でしっかりチェックする必要があります。

また、小林麻央さんが乳がんで若くして永眠され、進行がんの怖さを目の当たりにしました。がんは早期発見・早期治療が大切です。胃・大腸・肺・子宮・乳がんは、がん検診を受けることで死亡率が下がることがわかっています。子宮がんは２０歳から、乳がんは３５歳から上山市では検診の対象です。助成もあり年齢によっては無料で検診が受けられます。健診・検診を受けましょう！

初心者にも出来る！ かんたん健康お料理のコーナー

本日のテーマは「玄米クリーム」です

かんたん！
「玄米クリーム」レシピ

材料（一人分）
・玄米粉(大さじ５杯)
・　水(500ml)　これだけ！

※幼児の場合は、アレルギーにご留意下さい。

作り方

小さな鍋で300ml程度お湯を沸かし、別の器で玄米粉（大さじ５）を200mlの水でだまにならないよう良く溶きます。沸騰したら溶いた物をゆっくりと注いでプティング状になるまで弱火で５分煮込みましょう。基本はこれで完成！

※塩味なら主食やスープ（水の割合を足します） 甘味ならデザートになる便利アイテムです。（画像は蜂蜜とフルーツ、ミント添え）

ひとことTips

お子様の受診の際は、注射や聴音がしやすい様、事前に衣類等を脱がせやすくするなどご協力をお願い致します。（腕や胸を診るよ！）

小さなコツで楽になるアトピーコラム

夏、アトピー患者には辛い季節の到来です。患者の一人として（自分の体で）体験してきた様々なコツをご紹介。今回のテーマは”頭皮のトラブル”です。痒みで掻いてしまうが、髪の毛もあって薬も塗りにくい。毎日洗っているのに、かいてしまうので不潔に思われてしまう。（もしくはそう恐れてしまう。）

思春期以降には特に辛い症状の一つですが、筆者の場合はシャンプーを止めてお湯だけで洗う、いわゆる”湯シャン”で痒みも止みました。37～8℃のお湯が理想との事ですが、始めは無理せず４２℃程度の高めで十分だと思います。始めて３ヶ月間はベタつき、痒み等で辛いですが、半年もする頃には湿疹が生じる事も大分減ります。

ドクターに相談しつつ焦らずゆっくりを心がけるのがちょっとしたコツ。ただでさえアトピーで辛いのですから、無理をせず、なるべく楽をしながら治していきたいものです。

【上山ファミリークリニック】
住所：上山市河崎1-2-39
電話：023-673-1680
HP：http://www.kaminoyamafamily.jp

当マガジンの配信・停止をご希望の方はーー
kaminoyamafamily@gmail.com
までご連絡ください。

Writer：事務見習い
このマガジンを編集している人。全国各地に入院歴。最近２０年来のアトピーを克服.