



ご挨拶



院長 小森 貴

太陽がまぶしく照りつける季節になりました。夏バテをしないように留意して、この季節を乗り切っていただきたいと思えます。

さて、夏バテの防止には水分の補給が不可欠です。ペットボトルなどの清涼飲料水を購入される方も多いと思いますが、このところは健康志向を背景に、緑茶をはじめとした無糖茶の需要が急速に伸びており、以前から首位にあったコーヒーを抜いたそうです。

茶のさまざまな効用は、昔から伝えられてきました。古くは紀元前中国の書物に薬効が記され、日本では鎌倉時代に著された「喫茶養生記」の「茶は養生の仙薬なり、延齡の妙術なり」という冒頭文がよく知られていますが、こうした書物に書かれた解毒、利尿、強心、覚醒、便通、解熱など実に多様な茶の効能が、現代では科学的に証明されてきました。

昨年には、厚生労働省研究班による大規模な疫学研究で、「緑茶をよく飲む女性では、胃がんにかかるリスクが低くなる」ことがわかりました。これは信頼性が高いとされる、前向き研究 (prospective study) という手法による研究で、7万人以上を7～12年にわたり追跡調査しています。すると、緑茶を1日5杯以上飲む女性は、1日に1杯未満の場合に比べて胃がんのリスクが低下すること、特に胃の下部ではリスクが半分になるという結果が出たのです。

緑茶を飲むだけでがんを予防できると言い切ることはできませんが、その一助になる可能性があることを研究結果は示しています。身近に飲み継がれてきた茶の効用が、今後ますます明らかになっていくことでしょう。

# 見過ごさないで！

# 「足のトラブル」

# 正しい靴選びとフットケアで健康に

足は、全体重がかかる部分だけに、  
痛みや変形などのトラブルがあると  
体全体にも悪影響を及ぼしかねません。  
一年の中でも素足になる機会の多い夏に、  
足の健康を見直してみませんか？

## 足のトラブルあれこれ

現代の生活は、とかく足に負担をかけがちです。長時間立ったままの電車通勤や、冷房の効きすぎ、足に合わない靴などは、むくみや疲労を招くだけでなく、本来の足の形を崩し、さまざまなトラブルや病気の原因になってしまいます。

例えば、タコやウオノメは、足の皮膚が部分的に強い摩擦や圧迫を受けたときに、その部分を守ろうとして厚くなった結果できてしまうものです。その多くは、足に合わない靴によって、足の指同士がこすれたり、靴に足が押されたりということが原因です。タコやウオノメは切ったり削ったりしても、靴や歩き方を見直さないとまたできてしまいます。次ページの「靴のチェックポイント」を参考に、自分の足に合った靴を選びましょう。

また、特に女性に多いトラブルとして、外反母趾や陥入爪、巻き爪が

あります。外反母趾は、足の親指が小指側に曲がり、親指の付け根が出っ張って痛む病気です。陥入爪、巻き爪は、爪縁と呼ばれる爪の左右の縁が指に食い込んでいる状態で、親指に多く見られます。いずれも主に、先が細くきつい靴を履き続けることで、指や爪が圧迫され変形してしまう病気で、重症になると痛くて歩けなくなることもあります。

このほか、足の小指が親指側に曲がってしまう内反小趾、足の指が縮こまって折れ曲がり、横からみるとハンマーのような形になる槌指（ハンマートウ）もよくある病気ですが、いずれも足に合わない靴が大きな原因の一つです。

特に糖尿病や閉塞性動脈硬化症の人などでは、血行障害や神経障害から足の病変が悪化し、最悪の場合には壊疽を引き起こして下肢切断ということもありますので、日常のフットケアが重要です。

## 足の健康は まず正しい靴選びから

このような足のトラブル対策用に、さまざまなパッドやサポーターなどのグッズが市販されています。しかし、これらは一時的な痛みを緩和するものがほとんどで、トラブルを予防する効果はありません。どんなに対策グッズを使っても、全体重がかかっている足が、合わない靴の中で圧迫される力にはかきません。つまり、トラブルを予防するにはまず正しい靴選びを知っておくことが大切というわけです。

自分に合った靴を選ぶためには、自分の足のサイズを正確に測っておくことをお勧めします。というのも、



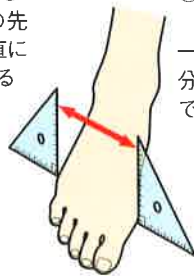


協力：慶應義塾大学医学部  
総合医科学研究センター教授  
井口 傑氏  
(専門は足の外科、靴医学)  
「日本足の外科学会」ホームページ  
<http://www.jssf.jp>  
「日本靴医学会」ホームページ  
<http://www.kutsuigaku.com/>

## 正しい足のサイズの測り方



①足長を測る  
一番長い指の先から、踵に垂直に線を引いて測る



②足の幅を測る  
一番広い部分を定規などで固定し測る



③足囲を測る  
足の親指と小指の付け根(ボール)と甲を通る足回りを測る

## 「ゆるい靴」は逆効果!?

楽な靴がいいからと自分の足のサイズより大きめの靴を履くと、思わぬ足のトラブルに見舞われることがあります。

健康な足の裏には、三つのアーチと呼ばれる弓形のカーブがあります。①は踵から親指の付け根を通る足の内側の縦アーチ、②は踵から小指の付け根を通る足の外側の縦アーチ、③は親指の付け根と小指の付け根を通る横アーチです。



必要以上に幅広の靴を履き続けると、このアーチがなくなり扁平足になったり、開帳足(横アーチがなくなり足の指が広がる状態、外反母趾の原因になる)になったりして、足の変形や歩いていて疲れやすいといった状態につながります。

きつすぎずゆるすぎず、足に合った靴を履いて、足本来の形を維持すれば、こうしたトラブルを防ぐことができます。

昔は草履や下駄を履いているときに、鼻緒を足の指で挟んでいたため、自然に足指が鍛えられていたのですが、今は足の指を動かす機会がほとんどありません。そのため関節や筋肉が

### 毎日のストレッチと運動で足指の筋肉を鍛えよう

靴に表示されている「24.5cm」などのサイズや、「E」などの幅は、デザインやメーカーによって誤差が出るものが多いからです。足のサイズを測っておけば、より快適な靴を選ぶことができますし、シューフィッターがいるデパートや専門店などで相談すれば、より自分に合った靴を見つけやすいでしょう。

弱くなり、靴の中で押されて変形しやすくなっているのです。正しい靴選びとともに、足の指を鍛えて筋力をつけることも足のトラブルを防ぐのに有効です。

運動の種類には、外からの力で足指を動かす「他動運動」と足指の筋肉そのものが動く「自動運動」とがあります。前者は関節の柔軟性を高め、後者は筋力を強化するのに効果的です。

毎日少しずつ、無理のない範囲で行いましょう。

## 靴のチェックポイント

1 足の全長

親指とは限らず最も長い指から踵までの長さ。靴はつま先に手の小指ほどのゆとりがあるものを選ぶ。

2 ウィズ

足囲(ウィズ)、幅、傾きが合ったものを選ぶ。

3 かかとのフィット

すっぽ抜けたり、きつくないものを選ぶ。踵の縁がアキレス腱に食い込まないように、手の小指1本分のすき間があると良い。

4 足の甲のフィット

パンプスなどの甲の縁部分は、踏み返したときに甲に食い込まず、甲を痛めずに維持する適度な硬さがあるものを選ぶ。

5 つま先のフィット

つま先部分に指が広げられる幅と曲げられる高さがあるものを選ぶ(親指だけでなく、小指側にも余裕が必要)。

## 毎日できる簡単トレーニング

### ★他動運動の例

- ① 足の親指を手で持ち、何度か軽く内側(体の中心側)に曲げる
- ② 足の親指を内側に引っ張り5秒静止する。痛みがある場合は無理せず我慢できる力加減で
- ③ ①と②を30回1セットで、朝昼晩行う。事前に足を温めると効果的



### ★自動運動の例 タオル寄せ運動

- ① タオルを床に敷き、その上に両足を揃えて立つか、椅子に座ったまま両足を置く
- ② 全部の指を使ってタオルを手前にたぐり寄せる。足指の屈伸や開閉を意識しながら数回行う



問

日常、あまり意識することなく顔や頭を洗ったりしますが、顔と頭の境界はどこでしょう。

- ① 目尻から耳の穴までの曲線 ② 髪の毛の生え際 ③ 鼻のつけ根から眉毛を通り耳の穴までの曲線

# 「おなかの調子を整える食品」

「トクホ」(特定保健用食品)は、食生活の面から生活習慣病の予防を目的にした食品です。健康への効果や安全性についての審査をクリアして、厚生労働省が許可した食品のみ、健康に対する機能をパッケージに表示することができます。

今回のテーマは「おなかの調子を整える食品」です。

# はるほど トクホ



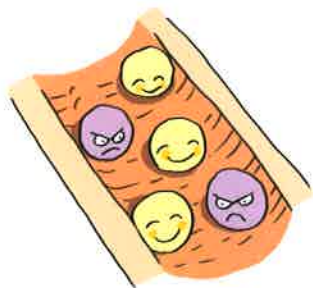
トクホの許可マーク。健康に対する機能とともに、パッケージに表示される。品目数は503(平成17年4月27日現在)。

## 「おなかの調子」は健康のバロメーター

夏になると暑くて食欲が落ちたり、冷たいものばかりを食べたりなど、食生活が乱れやすくなります。そこに、運動不足やストレスも加わって、胃腸の働きが悪くなり、便秘や下痢に悩まされるという人も多いのではないのでしょうか。

おなかの調子が悪くなると、肌荒れや痔のもとになるだけでなく、便秘で腸内に便が長くとどまることで体にとって有害な菌(悪玉菌)が過剰に発生し、腸の粘膜が傷つけられ、有害物質が吸収されやすくなります。この有害物質はがんの原因になるともいわれています。

日本人の食生活は近年、加工食品に頼る傾向が強くなっています。その結果、おなかの調子を整える働きのある食物繊維が不足しがちになり、こうした不調のリスクが高くなっているともいえます。



人間の腸内には100兆個以上の菌がすみついています。悪玉菌が増えると腸内に有害物質がたまる→排便のリズムが悪くなる→有害物質が腸から体内に吸収されやすくなるという悪影響をもたらします。

## おなかの調子を整えるトクホの成分

トクホの「おなかの調子を整える」機能に関係する成分には「オリゴ糖」「乳酸菌」「食物繊維」の三つがあります。これらは規則正しい排便を促すことで、腸内に有害な菌が増えるのを抑えたり、ビタミンの生成や酵素の供給など体に良い働きをする菌(善玉菌)を作り出したりといった効果があります。

**オリゴ糖**・・・オリゴ糖には善玉菌の一つである「ビフィズス菌」を増やす働きがあります。ビフィズス菌は、乳酸や酢酸などの有機物をつくって腸の働きを良くし、便秘を防いだり、免疫力を高めて食中毒や腸炎などの危険性を下げたりという重要な役割を担っています。また、生命活動に必要なエネルギー産生や健康な体づくりに欠かせないビタミンB群をつくるのに役立っています。オリゴ糖は、ビ

フィズス・ファクターと呼ばれる、ビフィズス菌の養分になる物質の一つで、体内にすんでいるビフィズス菌がこれを取り込むことで増えることがわかっています。

低カロリーで血糖値も上がりにくいいため、肥満や糖尿病が気になる人でもとりやすい成分です。オリゴ糖を含むトクホには、清涼飲料水やクッキーなどがあります。**乳酸菌**・・・乳酸菌にはさまざまな種類がありますが、その代表的なものが先に挙げたビフィズス菌です。乳酸菌は善玉菌のすみやすい腸内環境を保ったり、コレステロール値の上昇を防いだりなどのさまざまな働きをしています。トクホにはヨーグルトなどの発酵乳があります。

**食物繊維**・・・食物繊維は体内に入っても消化されずに水分をたくさん抱え込むという性質があります。そのため、便が腸内に長くとどまるのを防いで、有害物質が吸収されるのを抑えたり、便の量を増やして排便を促したりという作用があります。また、水分を含んでふくらむため早く満腹感が得られるので、肥満の予防にも有効です。食物繊維は野菜や海藻などに多く含まれていますが、トクホを上手に利用することで効率よくとることができます。食物繊維を含むトクホには、シリアルやインスタント麺などがあります。

## トクホのナゼ? ナニ?

### 「トクホはたくさん食べれば食べるほど効果があるの?」

トクホは健康の維持および増進のために特定の成分を増強するなどの加工をほどこした食品ですが、そればかりを食べ続けたり、一度にたくさん食べたりしても健康の増進にはつながりません。適切な量や注意事項を守らないと、かえって体調を崩すことも考えられます。トクホのラベルやパッケージの表示をよく読んで、無理なく日々の食生活に利用しましょう。

## ラベルやパッケージに書かれている注意書きの一例

「一度に多量に食べると、体質によりおなかがゆるくなる場合があります」

「おなかの調子を整えるために、ある程度の期間継続してお召し上がりください」

「1日あたり〇g程度を目安にお召し上がりください」



③ 解剖学では頭蓋の骨格をもとに、頭と顔を分けています。頭と顔の区別は、鼻のつけ根から眉毛を通過し、耳の穴までを描く曲線です。通常、髪の毛の生えている部分を頭といっていますが、髪の毛が薄くなり額が後退すると、顔と頭の見た目の境界はあいまいなものになってしまいます。



# 上野正彦の

## 「生と死のカルテ」

～監察医が見た、生命の重さ～

上野正彦

1959年から東京都監察医務院監察医となり、1984年に同院長に就任、1989年退官。ベストセラーとなった『死体は語る』をはじめ、著書多数。テレビドラマなどの監察医ブームの火付け役ともなった。現在は文筆活動のほか、法医学評論家や看護専門学校非常勤講師など、多彩に活躍中。

私は元監察医。死者専門の医師で、死体の“声”に耳を傾け、死因や死亡状況を明らかにすることが仕事です。監察医になって数年目のある日、「死者が私に語りかけている」——そんな感覚に突然襲われました。モノ言わぬ死体がどのように話すのかと、不思議に思われるかもしれませんが、でも丁寧に検死や解剖をすれば、死者のメッセージは聞けるものです。

### ◆数年経った死体も鑑定できる

あるとき、川で水死体が発見され、元の大学で解剖しましたが、腐乱が激しく詳細な解剖は困難で、結局入水自殺と鑑定された。

### 「死体の声を聞く」

殺と鑑定されました。警察の捜査によって後日、本人の遺書も見つかり、鑑定が裏付けられた形でしたが、数年後に別の事件の容疑者が、この水死体は自分が殺したと告白したから大騒ぎです。すでに自殺と処理されており、警察も困ってしまつた。そこで私のところに相談にきました。

資料写真を見て、「自殺ではなく殺人だ」と鑑定しました。入水自殺にしては不自然な点があったからです。一つには、洋服を着たままだつたこと。溺死の場合、肺に吸い込んだ水のため肺の浮き袋の役目が無くなって、身体は川底に沈み、流れにもまれたり底の岩にひっかかりたりして、服は自然と脱げてしまうの

が普通です。二つ目は、川底をこすつたりぶつかりたりして、骨を露出するほど損傷するのに、この死体には傷が一切なかった点です。

殺されてから川に投げ込まれた場合は、呼吸停止の状態なので肺に水を飲み込みません。空気が充満したままの肺が浮き袋代わりとなり、死体は沈むことなく水面を漂うように流されるので、服は脱げにくく、傷もできないものです。つまり、この水死体は入水自殺ではなく殺人の所見と合致するのです。

### ◆現場にも出向いて死因を説明

こうした鑑定ミスはしばしば起こります。なぜなら、大学の法医学教室による解剖では、たいいてい死体はすでに裸にされて解剖台に乗っており、解剖結果だけで死因を判断しなければならぬからです。しかし本来は、現場の状況はもちろん、汚れや返り血、乱れ方といった着衣の状態など全ての死体状況を見た上でないと、真相を見抜くのは難しいのです。

監察医は変死体が見つかれば現場にも足を運ぶし、死体の検死や解剖が専門なので「死体を診る」トレーニングを積んでいます。変死体の死因を明らかにし社会的秩序を保つのに、監察医制度は重要な役割を担っています。でも残念ながら現在、監察医制度を

持つのは東京23区、横浜市、大阪市、神戸市、名古屋市のわずから地域だけ。他の自治体では警察嘱託医や大学の法医学教室に依頼することで対応していますが、監察医制度の全国的な普及が望ましいのです。

### ◆全世界で待たれる“死体の専門医”

ところで、昨年末のスマトラ沖大地震では、犠牲者の数が多すぎて確認作業が追いつかず、大多数の遺体を身元不明として土葬すると発表されました。悲しいことです。同様の災害が日本で発生した場合、身元確認作業には警察と監察医が協力し、作業が迅速に確実に行えるような体制を整備する必要があります。

すべての遺体には、運び込まれた順に通し番号をつけます。その後警察により性別や年齢の判断、毛髪や指紋の採取、全身の写真撮影が行われ、監察医による検死で菌形やほくろ、手術痕など個人の特徴を調べ、必要なら解剖します。遺体ごとに所見をデータベース化しますから、遺体が多数でも、遺族からの問い合わせにきちんと対応できるようにしています。

突然の災害で死を迎えてしまった被害者の無念や、思いがけず肉親を失った遺族の悲しみを思うと、私たち監察医はせめて遺髪や遺品だけでも遺族の元に戻してあげたいと願います。それが身元確認作業に関わった人の義務だろうと思うからです。死者の声を聞くためのシステム作りや監察医制度の整備が日本でも世界でも早急に整備されることを願ってやみません。



問

バターはお菓子や料理の材料として利用されています。昔のヨーロッパでは、食用以外に利用していた用途は何でしょう。

- ①薬 ②牛のえさ ③燃料

# はっらっ メニュー

～彩りいっぱい夏を乗り切る～

女子栄養大学助教授  
栄養科学研究所 食品成分分析センター  
栄養学博士 管理栄養士

根岸由紀子氏

女子栄養大学助手 栄養科学研究所  
管理栄養士

石川裕子氏

目に鮮やかな夏野菜は、体調を整えてくれます。生野菜としてだけでなく、加熱してポリウムを減らし、たっぷり食べましょう。野菜は、栄養上や機能面からも大切ですが、料理を美しく彩り視覚面からも大切な役目も果たします。

野菜の色は、緑色のクロロフィル(葉緑素)、黄色、橙色、赤色のカロテノイド色素、赤や紫色のフラボノイド色素(アントシアニン類)があります。

栄養学的に、カロテンはプロビタミンA(体内でビタミンAに変わる)として必須で、カロテン含量が多いものを緑黄色野菜といえます。なすの色素は水溶性なので、油で炒めてから煮ると鮮やかな色を保てます。



## ラタトゥイユ

夏野菜をたっぷり いざという時にも

栄養価1人分  
エネルギー ……71 kcal  
塩分 ……1.0 g  
カリウム ……464 mg  
カルシウム ……31 mg  
ビタミンC ……54 mg

### 材料 (4人分)

たまねぎ ……200g (中1個)  
なす ……100g (1本)  
赤・黄ピーマン ……各75g (各1/2個)  
ズッキーニ ……150g (1本)  
トマト ……300g (2個)  
にんにく ……ひとかけ

オリーブ油 ……8g (小さじ2)  
塩 ……4g (小さじ2/3)  
こしょう ……適宜

\*温かくても冷やしてもおいしくいただけますので常備菜になります。パンにのせたり、冷たいそうめんやパスタと和えたり、チーズをのせて焼くなどいろいろ楽しめます。ズッキーニがなければ、緑のピーマンを加えるなど残り野菜で彩りよくアレンジしてみましょう。

### 作り方 調理時間：30分

- ①ズッキーニとなすは1cm厚さの輪切りか半月切りにし、なすは水につけてアクをとる。たまねぎは粗いみじん切り、赤・黄ピーマンは食べやすい大きさに、トマトはざく切り、にんにくは叩いてつぶす。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて、弱火でにんにくの香りが出るまで炒める。たまねぎを加えてさっと炒め、残りの野菜も加えて炒める。トマトと調味料を加えてひと混ぜし、蓋をして蒸し煮にする。
- ③水分が少なくなったら出来上がり。



## グループホームについて教えてください

**A** グループホーム(痴呆対応型生活介護)は、認知症の高齢者のための共同生活の場を提供する介護保険サービスです。対象者は「**要介護1以上の認知症である**」ことが前提で、「**少数人数による共同生活を営むことに支障がない人**」という条件が付きます。したがって、寝たきりや認知症の症状がひどくて他人に迷惑をかけるような行動をとる人は利用できません。

グループホームは1997年度から整備され始めたサービスです。介護保険が導入された2000年前後より急速に増え続け、2005年3月末日現在、全国のグループホーム数は6448カ所あります。その形態は、介護老人福祉施設や介護老人保健施設に併設されたもの、介護老人福祉施設の中をユニットで区切ったもの、単独のものなど、さまざまですが、一つのグループ

ホームには5～9人の高齢者が暮らし、職員が利用者の3人に1人の割合で配置されています。グループホームで生活すること自体がリハビリになるため、表情が明るくなる、徘徊などの問題行動が減る、症状の進行が遅くなるといった効果も報告されています。

利用料は介護報酬の1割負担(要介護度により異なる)です。ただし、グループホームはショートステイと同じく居宅サービスの短期入所系に該当するため、利用料以外に家賃、食料料費、水道光熱費などが必要です。このような月々の費用は、各グループホームによって異なります。一般的には1カ月6万～15万円ほどかかるといわれています。また、入居時に敷金が必要なグループホームもあるようです。これらの入居に関する諸費用は、利用する際にそれぞれのグループホームにお問い合わせください。



- ①バターはもともと、遊牧民の間の食品でした。ヨーロッパに伝わったのは紀元前5世紀頃で、ローマ人はバターを野蛮人の食物だとして長い間食べず、ローマ風呂などで使う塗り薬として使用したようです。1世紀ローマの博物学者プリニウスも、ハチミツを混ぜたバターを歯に擦り付ければ歯痛に効くと勧めていました。



# 視機能トレーニングで脳もいきいき!

目の働きは、止まっているものを見極める力(静止視力)だけではなく、遠くから近付いてくるものや目の前を横切るものを見る力(動体視力)、はっきり見える部分(中心視野)の周辺にも反応する力(周辺視野)、瞬時に多くの情報を見極める力(瞬間視力)など、さまざまな機能があります。これらの視力を積極的に使うことにより、目から入った情報が脳に刺激を与えて、脳の働

きが高まる効果が期待できます。

ここでは楽しみながら、“見る力=視機能”を鍛えることによって、見る力を総合的にアップさせることや、脳を活性化することを目指しています。

所要時間は、ほんの数分です。さあ、周りの皆さんと一緒に楽しくチャレンジしてください。

## 間違い探し トレーニング

瞬時に多くの情報を見極めるトレーニングです。

①の絵と②の絵とで違う箇所を五つ探しましょう。  
五つの間違いを、あなたは何秒で見つけられますか?



1



2

### 間違い探しの記録

月/日	名前	かかった時間
/		
/		
/		
/		

### 間違い探しの判定

15秒以内に5箇所全てを見つけることが目標です。家族や友人とタイムを競いあってみましょう。カメラのシャッターを切るように、瞬間的にものを見る力を鍛えるとともに、見たものを素早く正確に覚えるトレーニングになります。毎日の生活のなかでも、見たものを記憶に焼き付ける練習をしてみましょう。

### 間違い探しの答え

猫の毛色・犬の毛色(黒と茶)・傘の色・海の色・空の色

# 【小児心身症】

心身症というのは、心の問題、あるいはストレスによって起きている身体の病気の総称です。もちろん大人にも心身症はあります。大人の場合には、胃・十二指腸潰瘍、円形脱毛症、本態性高血圧、過敏性腸症候群などがその代表的な例です。こうした大人に多い心身症に比べて、子どもの場合は、心と体が未発達なために、心理的な問題が生じると、それが身体の症状や行動の異常となって素直に現れてきます。

昔からよく知られているチックなどはその代表的な例です。まばたきが多くなる、顔をしょっちゅうしかめる、頭を振る、などの運動性チック、咳払い、奇声などがありますが、これらは、家庭での両親の不和、学校でのいじめ、友人とのトラブルなど、緊張や不安があるときに増強します。

登校拒否も、最初は身体症状から始まることも少なくありません。学校でのトラブルやストレスなどがきっかけとなって、頭痛、腹痛、吐き気などの症状を示し、反復して起こるようになります。最初のうちは治って登校していたものの、原因となるストレスを取り除かないまま放置すると、

次第に登校拒否に結びついてしまいます。こうした状態になるまでにはたいていの場合、半年くらいかかりますので、その間に気づいて対処することが大切です。

最近話題になってきているのは、神経性食欲不振症(拒食症)や過食症などの摂食障害です。このどちらもが混在するケースもあるようです。摂食障害は少女期に非常に多くみられる心身症です。原因は、家庭内や友人との人間関係に問題があったり、体重や体型に対する過度の関心や間違った認識が重なることがほとんどです。摂食障害に対しては、栄養療法、精神療法の双方の立場からのアプローチが必要で、はっきりと診断された場合には、専門家の治療が必要になります。



## スタッフ紹介



駒井 美樹  
(こまい みき)

鬱陶しい梅雨もあけ、そろそろ暑い夏を迎える頃となりました。

毎年、夏バテしないように気をつけていますが、つつい冷たいものばかり口にしたり、冷房の効いたところで過ごしがちです。でも汗をかくことも大切です。

「暑い時は熱いものを」「冷房の設定温度を1℃上げる」等、出来る範囲で身体に良いことをしようと思います。

皆様も、この夏、元気にお過ごしください。



- 診察科目 耳鼻咽喉科、気管食道科 手術設備有り
- 診療時間 月 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:00
- 火曜~金曜/AM8:30~12:00 PM1:30~5:30
- 土 曜/AM8:30~12:00 PM1:30~3:00
- 日・祝祭日・木曜日午後休診

金沢市橋場町3番9号 TEL.076 (221) 5027

Mail address : info@komori.or.jp

Home page address : http://www.komori.or.jp/

Blog address : http://komori.blogzine.jp/

# 小森耳鼻咽喉科医院

