

みんなのクリニック

診療情報

- * 帯広市で行っています特定健康診査はお済みですか？ まだ受けられていないようでしたら、受診券をお持ち下さい。(3月31日まで有効です)
 - * インフルエンザの予防接種を始めました。ワクチン接種後、抗体ができるまでに2～3週間かかりますので、遅くとも11月末までには接種を終えたいと思っています。早めの接種をお勧めします。御希望の方は、お早めに受付まで予約下さい。
 - * 年末年始は、12月30日(月)～1月3日(金)まで休診致します。新年は1月6日(月)からは通常通り診療致します。
- ※ 休診の間にお薬が切れてしまう方には早めに処方いたします。

予防接種



栄養相談室から

今年も栄養相談室をご利用くださりましてありがとうございました。いつまでも自立した生活を続けるために日々の努力が大切ようです。骨がスカスカになる骨粗鬆症は、寝たきりの原因になるので気をつけなければなりません。若いうちからカルシウムの貯蓄が大切ですが、高齢になってもカルシウムの吸収を高めるビタミンDを十分にとっていれば骨粗鬆症の予防になります。また治療にも有効です。ビタミンDは男女とも1日の目安量は5 μ g(200IU)(マイクログラム)。上限量は50 μ g(2000IU)です。含まれている食品はそれほど多くありません。魚に豊富に含まれています。100g中のビタミンD(μ g)は、鮭(32)、にしん(22)、さんま(19)、うなぎ(18)、かれい(13)、さば(11)、いわし(10)、次いで多いのは乾燥キクラゲ10g(44)、干し椎茸10g(1.7)、卵1個50g(1)⇒全て卵黄分。是非1日1切れの魚は食べて欲しいです。ビタミンDは脂溶性ビタミンであるため油との相性がいいのが特徴です。揚げ物、炒め物など油を使った調理法は、体内への吸収も良くおすすめです。また、日光浴をすると皮膚でビタミンDがつけられるようです。日照時間の少ない北国では、1日10分くらい紫外線対策をして窓越しの日光浴の機会を増やしましょう！



昨年(平成24年)、院内セミナーを開きました。今年度も平成26年2月に、当院の管理栄養士が講師をつとめ行ないます。1時間半の講演で、時には笑いもあり、とても楽しい講演ですので、ぜひ気楽にお越し下さい。

日時 平成26年2月27日(木) 14:00～15:30
 場所 満岡内科・循環器クリニック 待合ホール
 参加費 無料
 主催 満岡内科・循環器クリニック
 定員 50名様迄(※詳しくは、12月にご案内致します。)
 お問い合わせ 満岡内科・循環器クリニック
 TEL: 0155-48-9111



診察を受ける前に

他の病院にかかり、当院に受診される際によく見受けられるのは、他の病院から処方されている薬を把握されていないということです。薬の飲み合わせの善し悪しや、薬名が違って同じ作用のものなどがあります。別の病院へかかる際には、必ず処方箋、または、お薬手帳を御持参下さい。

不整脈かな…?と思われる患者様へ

診察時に、どうしても上手く説明ができないな…と思ったら、不整脈日記をつけると良いですよ。どういった時に起こるか、どういう感じで起こるかなど…不整脈はいろいろあります。そうするとスムーズに診察が受けられます。

スタッフのほんわかひとこと

当院では毎月、スタッフの勉強会を開いています。9月は富士化学工業の担当者をお招きして、サプリメントの「アスタキサンチン」についての勉強会でした。アスタキサンチンは抗酸化作用に優れ、身体のサビ止めの効果や、眼精疲労、抗メタボリックシンドローム、などに効果的と言われています。いつまでも若々しく…とお考えの方に良いサプリのようです。今回、担当者のご好意でスタッフ5名が3か月のトライアルを受けることになりました。対象者は公平にくじ引きで決定!! 10月中旬よりサプリメントの摂取を開始しています。もうすでに「肌がもちもち、かかとすべすべ、腰痛改善、髪がフサフサ」など嬉しい効果を感じているスタッフもいます。さて、トライアルを受けられたスタッフはだれでしょう?(M・Y)