



たまくり通信

12月号

◆インフルエンザ流行のシーズンがはじまりました

インフルエンザの特徴は

- 症状が強い
(高熱、筋肉痛・関節痛、倦怠感など)
- 感染力が強く集団感染する
- 他の合併症や、持病の悪化を引き起こすことがある
- の3つが主にあげられます。

このため、インフルエンザの予防・早期診断と対処が必要です！



健康レシピ☆ココアで体ポカポカ☆ハニージンジャー

豆乳を温めてまぜるだけ♪

■ココアの7つの健康効果

1. ウォーミングアップ効果が持続する
2. 動脈硬化を抑制する
3. 脳の機能を改善する
4. 血流を促し、冷え・むくみを解消
5. 血圧を改善し、血管の健康を保つ
6. メタボを予防する
7. 紫外線による肌ダメージを軽減する



当院の高感度インフルエンザ迅速検査装置「IMMUNO AG1」では、**簡易検査キットより早い発症初期の段階でインフルエンザの感染が判定できます**（一般的には発症後3～4時間後以降可能）。

検査時の処置や検査料金は変わらず、**3分半～最長15分で効果判定**となります。

早期判定できれば結果陰性で翌日再検査という必要がなく、早期に治療を行うことができます。また周囲への感染拡大を防ぐという観点でも有効です。

材料（マグカップ1杯）

- 豆乳(無調整) カップ1杯
- *ココア 小さじ3
- *はちみつ(砂糖) 小さじ3
- *生姜すりおろし(1-F)等) 小さじ1



急な腹痛～食事の乱れやストレスからくる急性胃炎とは～

急性胃炎とは？

胃の粘膜に急な炎症が起こる病気で、突然のみぞおちあたりの痛みや、吐き気などの症状が現れるのが特徴です。2-3日で症状が落ち着く場合もありますが、不快感が長く続く場合もあります。

原因は？

- ストレス
- 刺激物の過剰摂取
- 痛み止めなど薬の副作用
- 細菌などによる食中毒
- 肝臓や腎臓などの全身疾患

などが考えられます。

ご自身での対処は？

まず原因がわかればそれを取り除くことです。

また食事の量は控えめにする方がよく、状態によっては胃を休ませるために絶食をすすめます。食事をする場合には胃に負担をかけないようにおかゆ、うどん、卵、スープ、白身魚などを選び、ゆっくりよく噛んで食べましょう。アルコール、コーヒー、カレーなどの刺激物や消化の悪いものは避けることが望ましいです。



病院での治療は？

吐き気や嘔吐がひどい時は点滴が必要になる場合もあります。

また症状に応じて胃薬や吐き気止めなどの内服薬を処方します。

他に考えられる病気は？

胃粘膜よりもさらに炎症が進んだ、胃潰瘍である場合もあります。胃潰瘍はひどい場合には出血や胃に穴があくこともあり、注意が必要です。

また胃の近くには膵臓や胆嚢などの臓器があり、これらが炎症を起こす場合も似た症状が出る場合があります。

忘年会シーズンとなるこの時期、暴飲暴食やリズムの乱れを避け、調子を崩さないようにしましょう！

症状が続く場合には、相談してください。

医療法人 明善会 たまくりクリニック HPからもご予約可能です

〒537-0025 大阪市東成区中道3-16-15
ソレアード玉造1F
診療時間 (予約優先制)
9:00~12:30、16:00~19:00
皮膚科は水曜日10:00~12:30のみ
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜
電話 06-6972-0316

