

2024年1月

令和六年

正月

ももたろう便り

新年に寄せて ～ 院長あいさつ～

令和6年を迎えました。昨年、感染症の5類指定となった新型コロナウイルス感染症ですが 完全に終息するまでにはまだ時間がかかりそうです。インフルエンザに罹患される方も増えてきて、インフルエンザと新型コロナでウイルス同士が勢力争いをしているのではないかとすら感じられます。

ウイルスは多くの感染症の原因となる細菌と違って自分自身では生きられず、必ず宿主に寄生して遺伝情報だけを受け渡し、姿形を変えながら増えてゆくという特徴があります。生物であって生物でないような厄介な代物ですが、ウイルス自身も生存のために一生懸命なのではないでしょうか。

ウイルスや細菌という目に見えない“敵”が相手ですので、我々クリニックスタッフも感染症には注意しながら診療を行っています。多くの患者様宅に訪問していますので、我々を通して感染が起こることがないようにするためにも当分マスクは外せそうにありません。また、診療時にマスクをつけていただくよう、引き続き皆様の御理解と御協力をお願いしております。本年もよろしくお願ひいたします。

院長 小森栄作

医療法人 ザイタック
.....
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232

FAX: 086-242-3232

✉ info@momotaroclinic.jp





温活のすすめ

体を内側から温めて基礎体温を上げることを温活と呼ぶそうです。冷えは肩こり、胃腸の不調、月経症を始めとするさまざまな体のトラブルにつながります。冷えをできるだけ取り除き健やかに過ごすための方法を紹介します。

★朝起きたら一杯の白湯

体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むとじんわり身体が温まり冷えにも効果的です。

★短時間でもOK！筋トシ

身体を冷やさないためには、基礎代謝を上げることが大切です。筋肉量を増やせば身体を効率良く温めることができます。テレビを観ながら手足を動かすなど、「ながら運動」を取り入れてみましょう。

★湯船に浸かる

適温(38~40℃程度)に浸かることで、下半身に水圧がかかり、血液やリンパの流れが良くなり、体温を効果的に上げることができます。老廃物が排出されやすくなり、むくみの改善も期待されます。全身の血行がよくなり体温が上がります。湯船に浸かるのが難しいなら足湯がおすすめ。

東洋医学(漢方)では、食べ物には身体を温める「陽」のものと、身体を冷やす「陰」のものがあるとされています。基本的に、地中で育つものは身体を温めて、地上で育つものは身体を冷やします。また、色でも見分けることができ、基本的にはオレンジや黄色などの暖色の食べ物は身体を温め、白や緑、紫などの寒色の食べ物は身体を冷やすと言われます。ただし、トマトなど暖色だけれど体を冷やす、例外もあります。さあ、温活を上手に生活に取り入れて寒い季節を乗り切りましょう！

陽 の食べ物は

寒い地域が原産で、冬が旬
色が濃く、水分は少なく、塩気がある



にんじん・かぼちゃ・タマネギ・れんこん
ごぼう・ショウガ・ジャガイモ・自然薯・玄米
赤身の肉・魚・納豆・キムチ

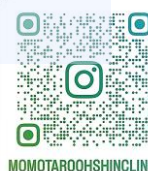
陰 の食べ物

暑い地域が原産で、夏が旬
色が薄く、水分は多く、カリウムを含む



きゅうり・レタス・キャベツ・ナス・小松菜
ほうれん草・たけのこ・梨・メロン
スイカ、パイナップル、アサリ

在宅療養の不安を安心と喜びに変えて「家で生きる」を支える、これを私たちの使命とし必要な時いつでも私たちの医療支援を提供できる体制づくりに努めています。



MOMOTAROOSHINCLINIC