

2月のカレンダー



- 3日 節分
4日 立春
11日 建国記念日
12日 振替休日
14日 聖バレンタインデー



2月

例年になく寒い冬です。節分の翌日は立春ですが、春はまだ遠そうです。節分の日には恵方に向けて「恵方巻き」を黙って丸かぶりすると、願い事がかなうとのことでスーパーやコンビニで、予約受付の案内がでています。恵方は、その年の干支によって定められる最もよいとされる方角で、今年は『南南東』だそうです。最近はいつでもどこでも巻寿司は手軽に手に入り食べられます。あらためて節分の日には食べるのは、2000年ごろから全国に広まったようです。大阪では節分に太巻きを食べる習慣があり、あるコンビニが節分に食べる太巻きを「恵方巻き」として売出し商戦を仕掛けたことに始まるようです。バレンタインデーもチョコレート商戦で盛り上がります。コマースリズムに踊らされてしまいますが、それもまた一興です。平和の祭典、冬季オリンピックが隣国で開催されます。日本選手の活躍を応援しましょう。

あなたの歯は大丈夫？

骨粗鬆症の治療を始める前に、**歯の検診**を受けましょう

ごうた歯科

TEL 088-679-1300

診療時間

月・火・木・金

午前 9:30~13:00

午後 14:30~19:00

水 9:30~13:00

土 9:30~14:00

予約優先

診察室から

首下がり病

首下がりとは座位、安静立位時に首が下がってしまう症状です。顎が前胸部に接触するため視界が障害されて、歩行・呼吸・嚥下がしづらいなど日常生活にさまざまな支障をきたします。

頸部伸筋群の筋力低下が主因と考えられていますが、屈筋群の過緊張も一因となります。原因疾患としてはパーキンソン病、運動ニューロン疾患、筋疾患、薬剤性など多岐にわたり、明確な原因のない首下がりもみられます。首下がり姿勢では重心が前方に移動しますので、頸部伸筋群の代償機能が限界に達すると矯正が不可能となり、変形が固定化していくと考えられます。

治療としては首下がりがフレキシブル（矯正可能）であれば、原因薬剤の中止、ボツリヌス毒素注射、モーターポイントブロック、装具やリハビリなどの保存療法が優先され、変形がリジッド（矯正不能）な場合は、外科的な治療を考慮します。 —ミニ知識—

今月の栄養教室

テーマ：「メタボリックシンドロームと食事について」

日時：2月26日（月）

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

インフルエンザにヌルヌル食品

ヌルヌル食品に含まれる「ムチン」「フコイダン」には、インフルエンザや風邪、花粉症などの感染にバリアを張ってくれる働きがあります。

- ・ムチン：納豆、里芋、長芋、なめこ、オクラ等に含まれており、気管や目などの粘膜の表面をカバーし守ってくれます。ムチンは熱に弱いので、できるだけ生か加熱してもサッと火を通す程度にして和え物などに。
- ・フコイダン：メカブ、モズク等の海藻類に含まれ、免疫力を高める働きや抗血圧作用、インフルエンザウイルスの抑制に効果があります。

だし等で調理した場合は汁ごと食べられる物に。栄養成分はお互いに助け合って働いている為、特定の食材や健康食品が体に良いからといって、それだけ摂るような食べ方は禁物です。幅広い食品から、様々な栄養成分をバランスよく摂取できるように心がけましょう。



管理栄養士 河内

患者様の欄ももうけたいと思います
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています