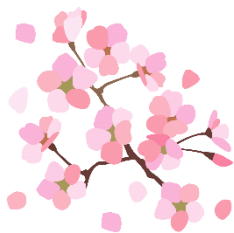


# あき乃だより

第90号

2020年 4月 発行



春らしい暖かさが気持ちのよい季節になりました。お出かけをする機会も増える季節ですが、新型コロナウイルスのニュースや情報でご心配の方も多いと思われま。日々の体調をしっかりと整えて予防を心掛けましよう。

今回の豆知識は、新型コロナウイルス対策のひとつとして、免疫を上げる食材をご紹介します。マスクや手洗いなどで感染のリスクを下げることも重要ですが、ウイルスの体内への侵入を防ぎ、たとえ感染しても発病、重症化を防ぐために体の免疫力を高めておきましよう。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 加納	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

4月より水曜日の担当医は加納になります。

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 新型コロナウイルスによる肺炎の対応について。

下記の①～④のいずれかの症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をして、適切な診療を受けられる医療機関を案内してもらってください。当院では適切な検査をすることができません。

- ① 風邪の症状や37.5度以上の熱が4日以上続く
- ② 強いだるさや息苦しさがある
- ③ 重症化しやすい高齢者の方で熱が2日以上続く
- ④ 基礎疾患がある方で熱が2日以上続く

東大和市、立川市、昭島市、国立市、  
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方

多摩立川保健所  
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方

多摩小平保健所  
042-450-3111

※平日9時～17時以外の時間帯は03-5320-4592に  
お電話をお願いします。

また、上記①～④に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや風邪の症状がある方でご診察を希望の方は、必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください。（042-580-1255）

## S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした 風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。  
抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。

（国立市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）

あき乃クリニック 042-580-1255



## 意外と知らない まめ知識

### ●免疫力を上げるには、毎日の食生活が大事

腸内に6割あるといわれている免疫細胞は、腸が栄養や水分をきちんと摂取できるように外敵からの侵入に備えています。その働きを維持するためには、食生活が非常に大切。食生活次第で腸内の免疫力を上げることができます。摂取カロリーを通常の70～80%にするのも効果的です。

### ●毎日の食生活で負けない体づくりをしましょう！ ～押さえておきたい！しっかり摂りたい栄養素たち～

#### ・ビタミンA、C、E

ビタミンA、C、Eが豊富な緑黄色野菜に含まれる抗酸化物質を摂取すると、老化や免疫力低下の原因となる活性酸素を除去します。

#### ・オメガ3

細胞の若さを維持する「テロメア」を保持する力があるオメガ3。魚介類やアマニオイル、えごまオイルから摂取できます。



#### ・腸内環境をよくするおもな食材は？

腸内環境整備には、乳酸菌や酵母菌、麹菌など、善玉菌を含む発酵食品を食べることがマスト。写真の、納豆、みそ、チーズ、ワインのほかに、しょうゆ、酢、ぬか漬け、焼酎なども発酵食品です。肉類や魚介類、卵など、動物性たんぱく質の多い食事だけに偏ると、悪玉菌の増加を招くので注意。



・善玉菌を含むヨーグルトは、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維をとるとより効果が期待できます。

・マヌカハニーは、善玉菌を増やして腸内の有害物質を排出。さらにピロリ菌の除菌にも力を発揮するといわれています。



#### ・体温UPに効果的な食材は？

体を温めてくれる代表的な食材といえば根菜やしょうが。ほかにも唐辛子、ナッツ類、羊肉、鶏肉、みりん、日本酒などがおすすめです。

#### ・体温を下げる食材は食べ方に注意して！

バナナなど南の島で取れるフルーツや、こんにゃく、コーヒーは体を冷やしてしまうのでNG。摂取するときは加熱したり、体温を上げる食材と食べるなどの工夫をしましょう。



食生活以外にも、適度な運動、体温アップ、十分な睡眠、それによく笑うことも免疫力アップにつながるといわれています。これらに気を付けて今回の災難をなんとか乗り切りましょう。



※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしてしています。

・医師がすすめる「免疫力アップ食材」を摂ってコロナウイルスに備える！

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200224-00010003-magacol-life&p=2>