

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

お茶うがいについて

お茶に多く含まれているカテキンには、“**抗菌・殺菌作用、抗ウイルス作用**”があり、お茶でうがいをするとうインフルエンザや風邪の予防に効果があるといわれています。しかし、いったん体内にウイルスが入ってしまうと、うがいではあまり効果がありません。外から帰ったら**うがいと手洗いを毎日の習慣**にすることが大切です。

うがいの目的

喉は外気と直接触れていることから、吸い込んだ菌、ほこり、カビなどが非常に付着しやすい場所です。うがいをして物理的に汚れを洗い流してやることで、口の中や喉を清潔に保つことができます。水だけでも十分に洗浄効果がありますが、お茶でのうがいはその有効成分によってより効果が高まります。

うがいの手順

うがいは、ただ喉の入り口を「ガラガラ」しただけでは、汚れがきれいに取れません。場所ごとに分けて順番にうがいをするのが効果的とされています。

1. ブクブクうがい(口の中)



ぬるめのお茶を口に入れ、正面を向いてブクブクうがいを1～2回して吐き出します。口の中には細菌が多いため、口をすすがずにいきなり喉をうがいするのはよくありません。

2. ガラガラうがい(喉)

顔を天井に向けて口をあけながら「あー」と声を出して、ガラガラうがいを10秒ほどして吐き出します。「あー」と声を出しながらうがいをするので、口の中だけでなく奥まできちんと洗浄ができ、よりうがいの効果が高まります。



※お茶のカテキンは熱湯で多く抽出されますが、うがいをする際は必ず十分にお茶を冷ましてから行ってください。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まずはお電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●眼科からのお願い

毎週金曜日の眼科ですが、混み合うことも多くお待たせすることがあります。予約がなく受診を希望の患者さまは一度電話にてご連絡ください。予約が空いている日時で予約を入れさせていただきます。

●2月のコロナワクチン接種日程(完全予約制)

5日（月） 26日（月）

- ・予約票で日時をご確認ください。
- ・接種会場は東栄診療所で、東栄診療所玄関からお入りください。

●2月の予定

精神科 2日（金） 16日（金）

午後整形外科 26日（月）

7日（水）（予約のみ、午後3時までとなります。）

21日（水） 28日（水）

金曜日の整形外科診療は午前中のみとなり**午後の診療はありません。**

腎臓内科 20日（火）

2月の循環器内科の診療は、豊橋ハートセンターの

1日（木）中川香先生、8日（木）羽原真人先生、

15日（木）木下順久先生、22日（木）寺島充康先生

29日（木）児玉淳子先生

が担当されます。

8日（木）の午後診療は15時からとなります。

14日（水）の野本医師の整形外科診療は休診となります。

東栄診療所からののお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。