

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

夏バテと免疫力

ウイルスや細菌などの病原体から自分の身を守るうえで欠かせないのが体に備わった免疫細胞です。その免疫細胞の約7割は腸に存在しているといわれます。腸は栄養素を消化・吸収したり、ビタミンやホルモンなどを作り出すだけでなく、病原体に対する生体防御の最前線としての役割も果たしています。夏バテで疲労を引き起こしやすいこの時期腸内の環境を整えることが、とても大切となります。



善玉菌を増やして腸内環境を整えることが、免疫力を正しく保つためにとても大切です。

- ◎ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、味噌などの発酵食品は、摂取することで腸内の善玉菌の補助をします。
- ◎ごぼう、もずく、ひじきなどは水溶性食物繊維が豊富で腸内善玉菌のエサになります。
- ◎サンマ、サバ、イワシなどは腸の炎症を鎮め、善玉菌が増えやすい環境を整えます。

免疫細胞の確保と活性化

- ◇肉や魚、卵、大豆製品などのタンパク質を摂取することにより免疫細胞の不足を補います。
- ◇レバー、うなぎ、緑黄色野菜、果物などのビタミンAの摂取により免疫作用の皮膚や粘膜を丈夫にします。
- ◇緑黄色野菜、果物、芋類のビタミンCにより免疫細胞の1つである白血球の働きを強化します。
- ◇魚介類、ナッツ類などのビタミンEにより細胞の老化を防止します。

※服用している薬によっては、効果が強くなったり弱くなる食材もありますのでかかりつけ医の先生に相談してください。

●受付時間について

正面玄関開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●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。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

●9月の住民健診(集団)予定（受付 午後1時30分～午後4時00分）

7日（月） 振草地区（古戸）

住民健診（集団）の受付は、東栄保健福祉センターで行います。東栄保健福祉センター玄関からお入りください。

●9月の予定

精神科 4日（金） 18日（金）
腎臓内科 28日（月）

17日（木） 午後の診療は休診となります。

18日（金） 眼科の診療は休診となります。

29日（火） 午後の診療は早川医師が担当します。

東栄診療所からのお知らせは“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。