

うしおだ在宅クリニックニュース

2018年
NO. 3(11月)
うしおだ在宅クリニック発行

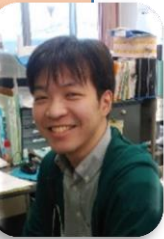


《塩田医師より季節のアドバイス》

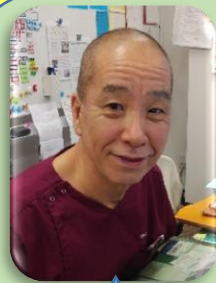
冬に流行する代表的感染症にインフルエンザとノロウイルスがあります。インフルエンザの本格流行は1月中旬からですが、ノロウイルスは11月に入ると下痢・嘔吐の症状で流行してくることが多く注意が必要です。ノロウイルスは食中毒の形でも感染しますが、ドアノブやスーパーの籠などからの接触感染で広がることが多く、予防は手洗いが中心です。嘔吐・下痢が始まったら脱水にならないように、また下痢でカリウムなどの電解質が出てしまうのでポカリスエットやOS-1などで補水対応し、回復してきたら炭水化物、お粥や素うどんなどで徐々に元に戻してゆくのが唯一の方法です。卵や乳製品は下痢・嘔吐を助長してしまうので避けて下さい。嘔吐がひどい時は輸液しかありませんのでご相談ください。

事務の増田です！！

運動不足解消のためにボルダリングをしています。始めてからしばらく経ちましたが、未だに翌日が激しい筋肉痛に襲われます。自分の家のドアノブを回せないほどの筋肉痛はボルダリングで初めて経験しました。(笑)



ちょっと脳トレ...！
『指折り追いかっこ』
①両手を前に出します
②右手の親指から指を折っていきます
③左手も一本遅れて同様に追いかけて行きます
☆最初は出来なくても慣れれば出来るようになりますよ😊



大阿久医師
外科医
趣味:登山



野元医師
神経内科医
趣味:家族との時間
2歳の女の子の
パパです



高橋医師
総合内科科医
趣味:料理



石川医師
総合内科科医
趣味:ジョギング

実は夫婦です

