

うしおだ在宅クリニックニュース

2019年

N 0, 5 (3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》

A型インフルエンザの記録的流行も終息し、春めいてきましたが3月はB型インフルエンザやノロウィルスの流行期なので予断は許せません。ノロウィルスは検査で判断しないことが多いため、新聞やテレビでは流行性胃腸炎として扱われて目につきませんが、まだ学校や会社で集団発生が見られています。また昨シーズンのB型インフルエンザの流行は5月までありましたのでご注意ください。



『ヨウラクツツアナナス』

何年に一度しか咲かない花が咲きました♡

ある方から頂いて楽しみにしていたお花が咲いてすごく嬉しかったです！！

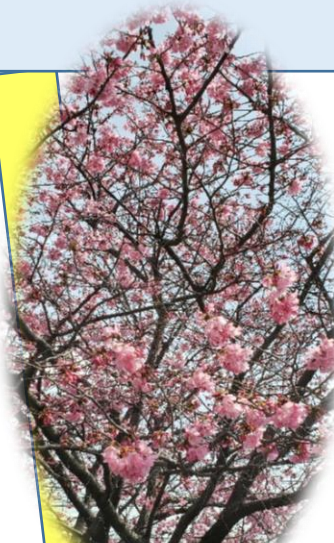
『クリスマスローズ』

その方からまた素敵なお花を見せて頂きました
おしゃれに浮かべられたお花が素敵です♡



「もしもし亀よ♪」体操

「もしもし亀よ」の歌
のリズムに合わせて肩を叩く運動です
「もしもし亀よ亀さんよ」・・・右手で左肩を8回トントン
「世界の内でお前ほど」・・・左手で右肩を8回トントン
「歩みののろい」・・・右手で左肩を4回
「ものはない」・・・左手で右肩を4回
「どうして」・・・左手で・・・2回
「そんなに」・・・右手で・・・2回
「のろ」・・・左手で1回
「いの」・・・右手で1回
最後両手でパチン☆



3月22日現在
汐田総合病院前

深爪や窮屈な靴が原因！！
巻き爪とは通常より横方向



が曲がって
まっすぐに切る 深爪しない
います。
しばしば痛みや赤みが出てくることが多く悪化すると炎症を起こします。



予防は①適切な爪切り②自分に合った靴選び
爪を切る時は四角くなるように切るといいでしょう。
治療は①食い込み部分をテープで引っ張る方法②食い込んだ部分を切除する方法③食い込んだ爪の下にコットンを入れる④ワイヤーを用いた爪の矯正、などがあります。爪の治療は保険適応の部分と自費診療の部分があります。

