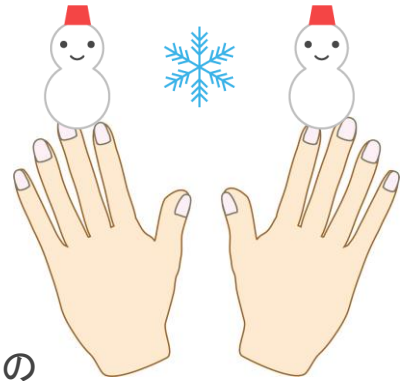




しもやけ



寒く冷たい空気に繰り返しさらされて、皮膚の毛細血管の

血流が悪くなっておこります。

【症状】

循環障害の起こりやすい
末梢部（指先、耳、鼻）や手、
頬などが赤く腫れる。
痛痒い。



【治療】

手足の先の血のめぐりを良くする。
温かいお湯に5～10分つけ、タオル
で拭いたら血のめぐりを良くする塗
り薬を塗り、十分マッサージする。
ビタミンEを摂取する。



【予防】

手を濡れたままにしておかない。
湿気、蒸れやすい靴下は避ける。
きつい靴、足首をしめつける靴下は
避ける。

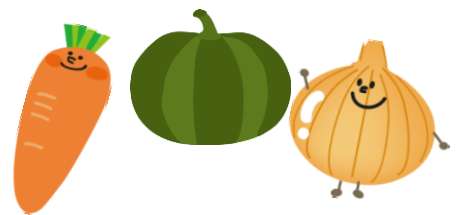
【漢方薬】

- ・ 当帰四逆加呉茱萸生姜湯
- ・ 四物湯
- ・ 温経湯



【体を温める野菜を積極的にとりましよう】

にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう
れんこん かぼちゃ 生姜 にら
にんにく 山芋 ふき こんにゃく



小児休日当番のお知らせ*

1/9 (月) 3/12 (日)

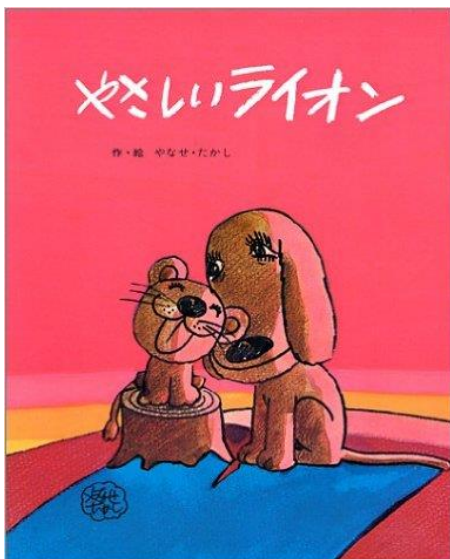
朝 9 時から 12 時まで診療いたします。

電話予約受付は朝 8 時 30 分からとなります。

* 休日当番日は、インターネット予約は出来かねますので、
お電話でご予約お願いいたします。

☎0480-33-8690

【 やさしいライオン 】



みなしごの赤ちゃんライオン「ブルブル」は、メス犬の「ムクムク」に深い愛情で育てられました。すっかり立派になった「ブルブル」ですが、年をとって死にそうになった「ムクムク」を忘れることはありませんでした。二匹の心温まる愛の物語をどうぞ読んであげてください。

作・絵 やなせ たかし

保育士 矢野 幸子

今号のスタッフ一言日記

一年で一番寒い時期になりました。空気も乾燥するので、私はこの冬初めて加湿器を購入しました。使い始めた頃は、ゴポゴポとお湯を沸かすような音が気になり就寝中はつけられなかったのですが、今ではすっかり慣れてぐっすり眠れるようになりました。あともう少し寒い日が続くので、体調には気を付けて過ごしていきたいと思います。

医事課

山本 真未