# はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第 17 号　2020 年 10 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- 美肌になりたい！乾燥肌対策
- 秋の花粉も要注意！
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- シンプル＆基本のミネストローネ
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

## 美肌になりたい！乾燥肌対策

今年は新型コロナウイルスが流行し、マスクの着用時間が格段に増えました。
それによって肌にできものが！ショック！という方も多いのでは？
そこで今回は基本的なフェイスケアをみていきましょう。

肌トラブルの主な原因
- 内側：食生活・睡眠不足・ストレス・タバコなど
- 外側：空気の乾燥・エアコン・化粧品・花粉など

＜フェイススキンケアのポイント＞
- ●顔を洗うのは水やぬるま湯で！（熱いお湯は皮脂を洗い流し過ぎて乾燥します）
- ●洗顔料はしっかり泡立てて包み込むように洗いましょう。
- ●タオルで押さえるように水分を拭き取りましょう。
- ●洗顔後はすぐに化粧水やクリームでしっかりと保湿しましょう。

**11 月の休診日　　毎週日曜日　3 日(火)12 日(木)　23 日(月)**

## ○シンプル＆基本のミネストローネ○

リコピンは動脈硬化の予防も期待できる！

▼作り方▼

①じゃがいも、人参、玉ねぎ、ベーコンはそれぞれ1cm 角に切る。
②鍋にオリーブオイルをひいて弱火で熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、人参を入れて炒める。
③全体に油が回ったら、トマトの水煮缶を加え、トマトを潰しながら混ぜ合わせる。水、ローリエを加えて蓋をし、弱火で 15～20 分ほど煮る。塩を加え味を整え、器に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリのみじん切りを散らし出来上がり！

▼材料(4 人分)▼

○じゃがいも・・・中 1 個　○人参・・・1/4 本　○玉ねぎ・・・1/2 個
○ベーコン・・・80g 程度　○トマトの水煮缶・・・1 缶　○水・・・300ml
○塩・・・小さじ 1/2 杯　○ローリエ・・・1 枚　○オリーブオイル・・・大さじ 1 杯

## 院長のひとこと

人類と感染症との闘いは古くから繰り返されてきました。エジプトのミイラに天然痘の痕跡も見つかっています。何度も大きな危機を乗り越えて現在に至った人類ですが、2020 年、新型コロナウイルスという病原体と新たに遭遇することになり、その対策（予防・治療・共存）は待ったなしの状況を迎えています。インフルエンザ流行期に新型コロナ感染症流行が重なると大変です。まず個人個人が意識を高め、基本的な予防策を怠らず実践することが最重要であることは言うまでもありません。国の指針に基づいて地域の診療体制も整備されつつありますが、「熱が出たから医療機関受診」という昨年までの診療スタイルはかなり制約を受けると思います。症状が軽ければ自宅安静が原則、37.5 度以上の発熱および咳・痰などの呼吸器症状が続く～悪化傾向があれば、かかりつけ医に電話連絡の上、その指示に従っていただく流れになります。インフルエンザ簡易キットによる検査も感染リスクを考慮すると、例年のように簡単に受けることが難しい状況が予想されます。

この冬はできるだけ“発熱しない”よう細心の注意を払ってお過ごしください。

今のうちから生活習慣を見直し、免疫力をアップしておきましょう！

## スタッフのひとこと

少し前まで1日中暑かったですが、すっかり朝晩冷え込むようになりましたね。

夏と比べ、秋は重ね着ができたり、秋色が可愛いので服も色々と楽しめそうですね(#^.^#)

最近の出来事としては、友人が趣味で刺繍を始めたようで、私も何か楽しみを見つけようとサイトなど見ています。有力候補は、ウクレレです。こんな状況なので家でウクレレを学びながらゆっくりする休日もいいなと・・・。

音色にも癒されそうなので頑張ってみたいなと思います(^O^)

編集(Y,K)

## 秋の花粉も要注意！

秋の花粉症の原因となるのは、イネ科の植物や、ブタクサ、ヨモギといったキク科の雑草類です。春の花粉症と同じく、花粉が口の中などの粘膜につくとアレルギー反応が起き、くしゃみや鼻づまり、鼻汁の原因となります。ブタクサやヨモギは、河原や公園、空き地など市街地にも多く生息しています。

ブタクサ
8月～10月

ヨモギ
8月中旬～10月

カナムグラ
8月下旬～10月

### ＜花粉症状セルフチェック＞

□透明でサラッとした鼻水が出る
□目と鼻にかゆみを伴う
□熱はあっても微熱程度で高熱ではない
□においや味が分かりにくい
□１週間以上、鼻水とくしゃみが続いている
□１日中くしゃみが止まらない事がある
□目が痒く、涙が出ることがある
➡以上のような症状があると秋の花粉症の可能性が高いかも・・・

### ＜今日からできる花粉症対策＞

◎目や鼻、髪の毛などに花粉が付着しない眼鏡・マスク・防止を着用！
◎帰宅後は衣類をはらう、洗顔、うがい、鼻うがいなどをして付着した花粉を取り除く！
◎原因となる植物にはなるべく近づかない！
◎花粉が多く飛んでいる時期の布団干し、洗濯物を干すことを避ける！

## ～インフルエンザ予防接種について～

今年は新型コロナウイルスの発生などもあり、予防できるものはしておきたいですよね。当院でも 10 月 1 日から例年よりも早く予防接種を始めています。概要をお知らせします。

**接種開始日　10 月 1 日(木)～11 月 30 日(月)**

**料金　65 歳以上・・・市町村の自己負担額による**
**（下松市は 1490 円です）**
**中学生以上～64 歳まで・・・4620 円**

※　事前予約は行っておりません！
※　慢性疾患で当院に定期受診されている方を優先致します！
※　マスク着用でご来院下さい。

**Happy People！Live Longer！　ごきげんに長生きしよう**

### ●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

何事も活動的な姿
素敵です(^○^)

Q：毎日欠かさずしていることは何ですか？
A：一人暮らしなので家事全般はこなすようにしている。

Q：ある日の朝食メニューを教えてください。
A：パン又はご飯、果物（りんごやバナナ）をすりおろしたものをヨーグルトに加える、きなこ、牛乳又はお茶。

Q：元気の秘訣は何ですか？
A：行けそうな時は朝6時半から仕事をしていること！
（→何十キロもの布を服の種類（シャツ・着物など）ごとに色分け）
今の一番の楽しみも、仕事をすること！そして庭の手入れも定期的に！

N.N さん
92 歳