

武蔵浦和 めでいかるればーと 秋号



「風邪やインフルエンザは予防が大切です。ぜひワクチン接種を」。右から看護師長の山崎さん、尾崎大也院長、看護師の川代さん

西洋薬は「咳止め」「抗生剤」など病気の原因をピンポイントで狙いますが、漢方薬は全体のバランスを整える薬で、抗



「リハビリ室内の個室での施術なので人目を気にせず、赤ちゃんを抱っこしながらも受けられます」とリフレクソロジーの尾崎洋平さん

らに早く接種できま
★リフレクソロジー
リフレクソロジーは

武蔵浦和整形外科内科クリニック
整形外科・内科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30～午後 1:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 3:00～午後 7:00	○	○	○	○	○	○	—

武蔵浦和メディカルセンター1階 ■休診日 木曜・日曜・祝日
☎048-844-4114
<http://www.musashiurawa.jp/seikeigekanaika/>

武蔵浦和整形外科内科クリニック
尾崎先生の健康レポート
「内科編」
⑥かぜ症候群について
かぜ症候群の原因の8〜9割はウイルスによるもの。一番の予防法は、何と言っても手洗い・うがいです。特に「お茶うがい」はお勧めで、茶カテキンの抗ウイルス効果が期待できます。ウイルスは湿気を嫌うのでマスクも効果的。腺炎などの細菌感染を併発している場合などに必要最低限での使用を心がけています。

ウイルス作用を持つものも多くあります。生薬の組み合わせで作られているので、より体に優しい治療となり、副作用も比較的少なく、妊娠中や授乳中の女性にも勧められます。睡眠も伴いません。

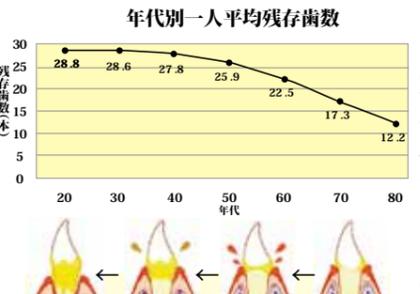
★インフルエンザ予防接種
インフルエンザは例年12月中旬〜3月が流行のピークで、予防接種は11月下旬まで受け付けられます。お申し込みは、重慶化や合併症（肺炎、脳症など）を予防することができ、当院では自己負担3000円（税別）です。

「足裏健康法」とも言われ、足の裏の反射区を適度に刺激することで体調を整えていく治療法です。器具などは使わず指の関節を使います。オイルやクリームを使って滑りを良くし、足裏からかかろはぎ、ひざ裏までを施術します。第二の心臓と言われる足を別です。



「通いやすい雰囲気づくりを心掛けています」とスタッフ

「食べ物の消化吸収を助け、これにより胃腸の負担を軽減できる」「唾液の分泌を促すことで味覚や清掃性を向上し、がん予防にもつながる」「脳の血流量が増し、働きを活発にする」といった効果が期待できます。



スクラッピング法
歯垢を落とすのが目的で歯茎のマッサージ効果も期待

フォーンズ法
表面の汚れを効果

バス法
歯周病に高い効果

歯垢が歯の表面に固着したものが歯石。そして歯石の毒素によって歯槽骨（歯を支える顎の骨）が溶け出す病気が「歯周炎」です。進行すると歯茎から膿が出て歯がぐらつき、痛みも伴います。重度になると歯を抜く場合もあります。

ファーストタワー歯科クリニック
歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科 院長：堀直広

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00～午後 8:00	○	○	○	○	○	○	—
午前 10:00～午後 6:00							○
午前 10:00～午後 2:00							○

武蔵浦和メディカルセンター1階 ■休診日 祝日
☎048-865-8117
<http://www.musashiurawa.jp/shika/>

ファーストタワー歯科クリニック
おいく食へて健康増進！ 定期検診を上手に活用して8020を目指しましょう
「8020運動」とは、平成17年の調査では80歳の残存歯数は約9本。23年の調査では約12本と増加しているもの、まだ目標にはほど遠いという状況です。

「歯周病はサイレント・ディシース（静かなる病気ともいわれ、自覚症状を感じないうちに症状が進行する特徴があります。歯周病や虫歯を予防するための手段として、日々のセルフケアはもちろ

心筋梗塞や脳梗塞など全身の疾病との関連性も指摘されている「歯周病」。食べかすの磨き残しが歯垢や歯と歯茎の隙間などに付着し、歯茎に限定して炎症が起った状態を「歯肉炎」といいます。原因である歯垢さえきちん取り切れば治せるもので、きれいな状態を維持することで予防できます。これを「ブラークコントロール」といいます。

「歯肉炎」「歯周炎」の2つを総称して「歯周病」と言います。その原因の多くは歯磨きの磨き残しです。「きちん」と磨いているつもりでも、下の前歯の裏など磨きにくい「歯周炎」です。進行すると歯茎から膿が出て歯がぐらつき、痛みも伴います。重度になると歯を抜く場合もあります。

★痛みを科を増設
痛みの科の診察は、これまで火曜午前と金曜午前だけでしたが、「平日は仕事で通えない」という多くの声に応えて、土曜午前も

ミュージズ皮膚科ペインクリニック
一般皮膚科・アトピー相談・痛みの相談 院長：仁杉 直子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30～午後 1:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 3:00～午後 7:00	○	○	○	○	○	○	—

武蔵浦和メディカルセンター1階 ■休診日 木曜、日曜、祝日
※土曜の一般診療は午後5時まで。
☎048-866-4112
ミュージズシティクリニック(2階)
美容専用予約 ☎048-839-2233
※診療時間はミュージズ皮膚科ペインクリニックに同じ。
<http://www.musashiurawa.jp/hifuka/>

★インフルエンザ
成人用肺炎球菌ワクチン
インフルエンザ予防接種は自己負担3000円（税別）です。またこれまでも通り直

美容施術後の肌のために作られたクリニックのオリジナル化粧品

★インフルエンザ
成人用肺炎球菌ワクチン
インフルエンザ予防接種は自己負担3000円（税別）です。またこれまでも通り直

ミュージズ皮膚科ペインクリニックでは、今年20日

ミュージズ皮膚科ペインクリニック
待ち時間短縮を目指してネット予約スタート
問診票もダウンロードできます

の若返りをとドクターが考案した「潤いプログラム」は次の2コース。どちらもシミの漂白剤と呼