



武蔵浦和メディカルセンター（さいたま市南区别所7の2の1。JR武蔵浦和駅東口徒歩4分）のクリニックから、毎日を健やかに過ごすための耳寄り情報をお届けします。

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

「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ほぐすことで血行が促進され、新陳代謝が高まる

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。風邪の時期や症状、その人の体質（胃弱など）に合わせて、漢方薬と西洋薬を使い分けたり組み合わせたりと、オーダーメイドの処方を行います。粉薬の漢方薬が苦手な方には一部錠剤も用意していますので、お気軽にご相談ください。

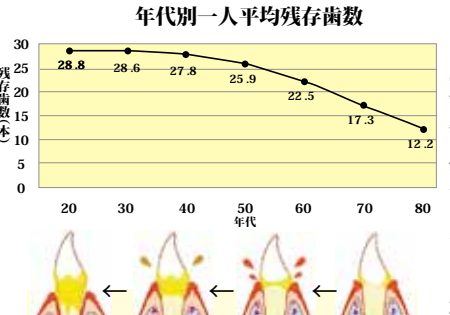
インフルエンザ予防接種
 インフルエンザは例年12月中旬〜3月が流行のピークで、予防接種は11月下旬まで受けられることをお勧めします。ワクチンを接種することにより、重症化や合併症（肺炎、脳症など）を予防することが出来ます。当院では自己負担3000円（税別）で受け付けています。予約は不要です。待合室での二次感染予防のため、最優先で受け付けています。ホームページから問診票をダウンロードし、記入して来院頂ければ幸いです。

「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ほぐすことで血行が促進され、新陳代謝が高まる



「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。



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							○

 ※初診最終受付時間は診療終了1時間前となっております。午後2時～3時昼休み
 ※乳幼児歯科検診は予約制です。
 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
 おいしく食べて健康増進！ 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

「歯肉炎」「歯周炎」の2つを総称して「歯肉病」と言

「歯肉炎」「歯周炎」の2つを総称して「歯肉病」と言

★痛みを軽減
 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
 インフルエンザ予防接種は自己負担3000円（税別）で受け付けています。また成人用肺炎球菌ワクチンの定期予防接種、および65歳以上のインフルエンザ予防接種は公費負担で受けられます。同日接種できます。

ミュージズ皮膚科ペインクリニック
 ミュージズ皮膚科ペインクリニックでは、今年20日

★ミュージズシティクリニック
 皮膚科付属クリニックならではのアンチエイジング夏の疲れを肌に残さず、涼しい冬に備えましょう

ミュージズ皮膚科ペインクリニック
 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
 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
 ミュージズ皮膚科ペインクリニックでは、今年20日