



たけおクリニック通信

第54号



院長 竹尾浩紀からご挨拶

たけおクリニック院長です。御愛読ありがとうございます。

今日はインフルエンザの流行についてご説明します。この表は、過去10年間における週毎のインフルエンザ患者さんの数です。

一番左が、1月第1週、1月2週、…最後が12月最終週と読みます。

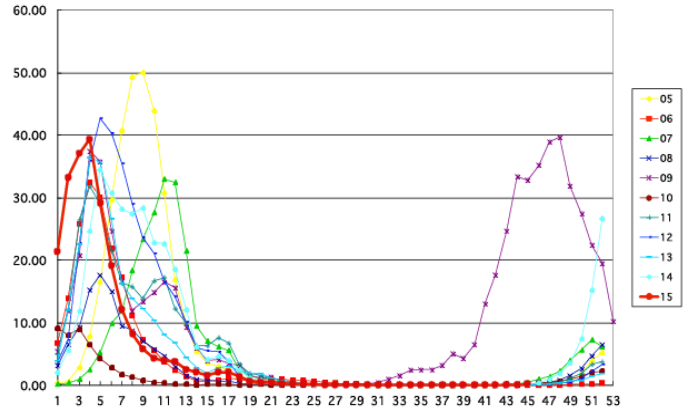
これによれば45週頃から徐々に患者さんが増えはじめ、1月ごろから急激に増加することがよくわかります。

例外は3年あります。

暖冬などの影響でピークが少し後ろになる2005年と2007年（黄色、緑の年）、そして新型インフルエンザが流行した2009年（紫の年）。こう見ると2009年が、いかに特別な年だったがお分かりいただけると思います。

因みに27年は11月末現在、例年通りの患者さん数の変化となっています。

寒さが益々厳しくなっております。御自愛ください。



院長 拝

旬の食べ物 Q&A!

年の瀬が近づく師走、正月に向けたおせち用の野菜が収穫され始めます。今月は、鍋に入れる必須の野菜、

白菜が今月の食材の問題です。

Q: 白菜に出てくる黒い斑点は食べないほうが良い?

- A. ○
- B. ×

A: B. ×

ゴマ症と呼ばれる白菜の白い軸の表面にあらわれる黒くて小さな斑点は、細胞が肥料の栄養をとりすぎたり、水不足になどの原因によって生じるものです。病気ではなく白菜の自然現象のもので、食べても何の問題もありません。ご安心ください。



12月です。師走なので院長も走っています。年に1回の大掃除の準備に入りました。5年目となり何となく物も増えたので整理する良い機会となっています。

糖尿病の患者様にとって、年末年始は大敵です。ついつい食べ過ぎたり飲みすぎたり…

「年に1回の親族の集まり」なんてあるのでは? 話も弾んで楽しい時を過ごした後は、いつもよりちょっと多めに運動をしてください!

食べる順番や、食べる時間にちょっとだけ気を付けて楽しい時を過ごして頂きたいと思います!

年明けの検査で「あれっ?」とならないように…

☆年末・年始のお休みのお知らせ☆

12月25日(金) 大掃除の為、午後の診療を休診させていただきます。

平成27年12月29日(火)～平成28年1月3日(日) 休診させていただきます。

1月4日(月) より通常診療させていただきます。

宜しくお願い致します!

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第55号もお楽しみに!



2015年12月発行 第54号
たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F
TEL: 03-5433-3255 FAX: 03-5433-3256

