

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切っていただくようご協力お願いします。

●症状についてなど先生宛のメールは chen@dream.jp へ

予約の変更は staff@atopy-clinic.com へ送ってください。

間違えて送られると予約の変更などを受け付けられない場合があります。メールを送っていただく場合、必ず件名に「診察券番号、名前、固定予約の曜日時間」を記入してください。件名が無いメールは迷惑メール防止のため自動で削除される場合があります。

●虫にかまれないようにしてください。ただし、虫除けスプレーは、だめです。皮膚に殺虫剤を塗ることになるので、皮膚状況が悪化します。

リカバーするのに、ステロイドを用いないと改善しないし、かなり、長引く治療になりますので、使わぬようにお願いします。同様ですが、日焼け止めも同じで塗らないようにお願いします。虫にかまれるような場所に行かない、日焼けするような場所に行かないが正しいのです。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

ビタミンガイド 6

●ビタミンB12

葉酸とともに、骨髄での赤血球の生成を助ける働きがあり、鉄を補給しても改善しない貧血を治す成分として牛乳の中から発見された赤い色のビタミンです。傷ついた神経細胞を修復する働きがあり、手足のしびれや神経痛の治療に用いられるほか、目のピント調節をスムーズにすると目薬にも配合されています。

アルツハイマー型認知症患者の脳にはビタミンB12が少ないという報告があり、ビタミンB12を多く含む食品が認知症のリスクを低減させるのではと研究が進められています。

動物性食品に含まれるビタミンのため、ベジタリアンの人は不足しやすいですが、腸内細菌によっても作られます。

ビタミンB12を多く含む食品は、アサリ、鶏レバー、マイワシ、タラコなどがあります。

●ビタミンB2

脂質の代謝と、たんぱく質の合成に不可欠です。不足すると肌荒れや口内炎が生じることから美肌ビタミンとも呼ばれます。食品では、豚や牛のレバー、ついで、ウナギに多く含まれます。

●ビオチン

エネルギー産生の過程で使われるビタミンで、欠乏症は皮膚炎などがあります。食品でとるほか、腸内細菌が生成するため、欠乏することはまれですが、生卵をたくさん食べるとビオチンの吸収が阻害され、欠乏することがあります。レバーやナッツ、豆類に多く含まれます。