

●診療時間変更と代診のお知らせ

以下の日時は診療時間が変更となり、代診の日がありますのでご注意ください。

5月6日（日）10:00～12:30 院長が診察
5月9日（水）18:00～20:00 代診
5月10日（木）18:00～20:30 院長が診察

6月3日（日）10:00～12:30 院長が診察
6月6日（水）18:00～20:00 代診
6月7日（木）18:00～20:00 代診
6月8日（金）18:00～20:00 代診

●気温が高くなってきました。夜、漢方をヤカンで浸けてもらい、朝、焚いてもらうわけですが、これから夏に向かいますので必ず冷蔵庫で漢方を浸けるようにしてください。また、漢方茶はできるだけ早いうちに飲んでください。少しでも味が変だと思ったら腐っている可能性がありますので、そのような場合は飲まずに捨ててください。

ビタミンガイド 1

ビタミンは、微量でエネルギー産生や神経伝達を担う、生命活動に不可欠な栄養素です。上手に摂れば肌や骨、筋肉の代謝がよくなり、免疫力も高まります。ビタミンの基本的役割から新たな機能までご紹介します。

●ビタミンC

美肌のイメージが強いビタミンC。確かに、シミの原因となるメラニンができるのを抑えたり、肌にハリをもたらすコラーゲンを作るのに欠かせません。また、ビタミンCには、過剰にあると害になる活性酸素を減らす抗酸化作用があります。酸化したビタミンEも再生します。

ビタミンCは、シミの原因となるメラニンができるのを抑えます。知っている人も多いでしょう。チロシンというアミノ酸が、数段階の酸化を経てメラニンはできますが、ビタミンCがその酸化を抑えます。だから、メラニンができにくくなるのです。

そのほかに、紫外線のうち、シミの原因となるUVBを肌に当てると、正常な肌では表皮が厚くなっていきます。しかし、ビタミンCが欠乏した肌では、厚くなりにくいのです。その結果、紫外線のを抑えきれず、メラニンが増えることがわかってきました。ビタミンCは12～24時間で肌に届くので、紫外線を浴びる前にはしっかり摂っておきましょう。

風邪にビタミンCが効くと思っている人もいるでしょう。その科学的根拠はありません。しかし、風邪を引いた際にビタミンCをとることには意味があります。風邪を引くと、体内で炎症が起こり、活性酸素が増えます。また、免疫機能を担う白血球にもビタミンCは必要です。

一方で、肺の機能にはビタミンCが必要だと明らかになっています。ビタミンCが不足していると、肺の病気で、喫煙とも密接なCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の発症リスクが高まります。

ビタミンCは水溶性ビタミンで余分は体外に排出されます。1日3回に分けて多めに摂るように心がけましょう。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれますので毎食野菜や果物を取るのが理想です。難しいようであればサプリメントを利用したり、クリニックでもお分けしているシナール（医療用ビタミン製剤）の利用もお勧めです。