

●年末年始の診療は年末が12月31日（日）15～18時まで、年始は1月4日（木）より通常診療となります。

●インフルエンザワクチンの入荷予定は不安定ですので、在庫状況はHP上でご確認ください。

●風邪の季節になりました。医療用のSP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60粒 1000円（税込）です。

●数か月に1回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約1か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

医学的に正しい食べ方 1

医学は日々進歩しており、昨日まで「いい」と言われていたことが「悪い」に変わることはしょっちゅう起きます。そういう状況にあって最も知的な態度は、人体のメカニズムを前提にして「冷静に最新の正しい情報を得る」ということにつきますでしょう。少なくとも、俗説や非科学的健康法などに飛びつくことではありません。最新医学に基づいた新しい常識と体にいい食べ物についてご紹介します。

●新しい常識1 糖質が太る唯一の原因

食べ放題のステーキランチと1枚のざるそば・・・医者からやせなさいと注意を受けている人は腹いっぱい食べたいなあと思いつつ、後者を選びます。

しかし、それが間違いなのです。

ざるそば1枚で我慢しても体重は減りません。

一方、ステーキランチを選択し、肉とサラダをお腹いっぱいになるまでおかわりした人は太りません。むしろ、やせていきます。

あなたを太らせる原因は唯一「糖質（炭水化物）」です。たっぷりの油で調理した肉や魚で太ることはないのに、ご飯を食べたら太るのです。

前述したとおり、ごはんを多食する地域は短命だという調査報告もあります。

砂糖の入ったお菓子や清涼飲料水はもちろん、ごはん、パン、麺類からの糖質摂取をいかに減らしていくか、これこそが、肥満やあらゆる病気を防ぐための重要ポイントです。