

●3月7日（水）～9日（金）は代診となります。診療時間が以下のように変更となりますのでご注意ください。

3月7日（水）18:00～20:00

3月8日（木）18:00～20:00

3月9日（金）18:00～20:00

●3月4日（日）は診療時間が10:00～14:00に変更となります。診察は院長です。

●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が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。

1日2本バナナを食べると起こること 1

皆さんの中に、毎日バナナを食べているという方はいますか？健康食品というイメージのないバナナですが、バナナを1日2本食べるだけで、体に様々な良い変化をもたらします。そんな、バナナを食べることで起こる5つの変化を見ていきましょう。

●ストレスが軽減される

なんだか、最近憂鬱だ、、、という方はその手に持ったお菓子を、バナナに代えてみましょう。バナナには幸せホルモンとしても知られているセロトニンの吸収に必要な、トリプトファンを含んでいるだけでなく、うつ病に効果的といわれているマグネシウムを、1本につき約27ミリグラム含んでいます。

バナナを毎日食べるだけで、ストレスが軽減され、リラックスした気持ちで、日々を過ごすことができるのです。

●抗がん剤効果

白血球が出すTNFという物質は、ガン細胞を倒す働きがあるのですが、最近の研究で、バナナがそのTNFを多く作り出し、ガンの予防につながるということがわかっています。

実際に、ガン細胞にバナナ果汁を注射したところ、腫瘍の膨張を食い止めることが出来たそうです。

また、バナナには急激な血糖値の上昇を抑え、カリウムなどのミネラルによって血糖値を下げる効果もあるため、糖尿病予防にも効果的です。