



新しい先生の紹介

平成26年11月1日発行
馬詰眼科

五月女 典久（そうとめ のりひさ）医師



【担当曜日】 第2・第4金曜日
【出身地】 神奈川県
【出身大学】 愛知医科大学
【専門分野】 眼科一般・緑内障手術
【趣味】 野球・旅行・子供と遊ぶ

【患者さんへひと言】
よろしくお願ひします。
丁寧な診療ができるように
心掛けていきます。

～木曜日の診療体制変更のお知らせ～

来年1月から木曜日の診察は50人までの予約制になります。
電話又は受付で予約をお願いします。



～年末年始のお知らせ～

年末年始は



12月28日から1月4日まで休診

とさせていただきます。

12/31～1/3は休日診療当番となっております。



～看護から～



【目は洗わないで下さい！！】

目を洗うことによって、症状が悪化したり、目のトラブルの原因となることがあります。

かゆい時や目やにが出る時でも、目は洗わないで下さい。水道水だけでなく、市販の洗眼用品・ホウ酸水等でも同様です。目を洗うのは薬品や異物が入ってしまった時だけ行い、その後は必ず医師の診察を受けて下さい。



～検査から～



【正しいコンタクトレンズケアのポイント】

- * レンズや眼を傷つけるおそれがあるので爪を短く切りましょう。
- * レンズを取扱う前には石鹸で手をよく洗いましょう。
- * 装用したレンズには、ほこり・雑菌・指先の汚れの他に涙に含まれるタンパク質・脂質などの汚れが付いています。つけ置きタイプのケア用品でも必ずこすり洗いをしましょう。
- * レンズケースもきちんと洗浄・乾燥させ定期的（1～3カ月を目安）に交換しましょう。
- * メーカーにより使用方法が異なるので取扱説明書をよく確認しましょう。



～事務から～



お料理のアクセントになる柚子。これからの季節、冬至には柚子湯、お鍋やうどんの薬味などにも大活躍ですが柚子マーマレードはいかがでしょう。パンやクラッカーに塗ってもお湯で溶かして柚子茶としてもおすすめ。ほんのり甘くて香りも良く、温まります。



～作り方～

- 分量は柚子の重さに対して砂糖を半分くらいが目安です。
- 柚子はよく洗って果汁・種・皮・房に分ける。
- 皮を千切りにし水洗いをする。
- 何度か洗い、たっぷりの水につけて一晩置く。（苦味を取るため）
- 皮・房・種（使い捨てティーバッグに入れておく）をひたひたの水で煮る。（種の部分にペクチンが多く、入れると固まりやすくなる）
- 皮が柔らかくなったら、果汁と砂糖を入れてさらに煮る。
- トロミがついたらできあがり。ここで種入りティーバッグは取り除きます。
- 冷めるとかたくなるので柔らかめで火を止めます。
- 煮沸消毒したガラス容器などに入れて、早めにいただきます。



編集後記

寒くなってきたので風邪ひかないように体調管理していきたいです。

齋藤 美穂

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel: 042-553-9521

うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川