



## 元気に秋を迎えましょう

平成24年9月1日発行  
馬詰眼科

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。  
徐々に涼しくなっても、

「疲れがとれない」  
「最近食欲がない」と感じている人はいませんか？



それは、夏バテかもしれません。

真夏のものと思われるかもしれませんが、  
残暑が厳しくなる9月にかかる人も多く、  
冷たいものや水分をとりすぎて、胃腸が弱っている人もいます。

夏バテを引きずって秋に突入すると、季節の変化に耐えられずに風邪をひいたり、  
体調を崩してしまいます。

解消するためには、やはり、  
・栄養バランスの良い食事  
・十分な睡眠  
・適度な運動



が大切です。



手軽にできる一例として、  
食事に「しょうが」をいれてみてはいかがでしょうか。



しょうがには夏バテ解消にもってこいの効用があります。

- ・新陳代謝を高め、発汗を促し体温を下げる。
- ・清涼感のある香りが食欲をそそぎ、  
独特の辛味が唾液の分泌を促し、  
消化吸収を助ける。
- ・殺菌力があり、食中毒になりにくい。

あきる野市の二宮神社  
9月8日・9日  
しょうが祭り  
開催予定



夏バテをすっきり解消してさわやかな秋を楽しんでください。

誠に勝手ながら、院内研修のため、11月22日(木)・24日(土)を  
休診させていただきますので、

## 11月22日(木)～25日(日)は休診

となります。  
ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

～看護から～

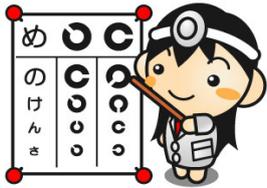
目薬の保管について

直射日光を避け、涼しい所で保管して下さい。  
冷所保存・室温保存・遮光しなければならないものなど、  
薬によって異なります。  
決められた方法で保管して、使用しましょう。



～検査から～

コンタクトレンズは眼に直接のせる医療用具の為、  
コンタクトの種類に係わらず、3ヶ月毎の定期検査が  
必要になります。  
また未成年の方は処方の際、保護者同伴で来院して下さい。  
詳しくはスタッフにお問い合わせください。



～事務から～

秋といえば「食欲の秋！」ですね。

「大多摩B級グルメ大会」をご存知ですか？

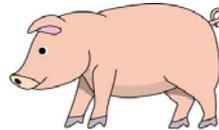
今年の春に開催された西多摩のB級グルメの祭典です。

第1回のNo.1に輝いたのは

「トウキョウX(エックス)肉うどん」(青梅市)でした。

青梅市の東京都青梅畜産センターで開発された  
ブランド豚「トウキョウX」のお肉が入った、  
あつあつの美味しいうどんです。

「トウキョウX肉うどん」は青梅はもちろん  
当院近隣のお店でも食べることができます。



一部をご紹介します。

①そば処ほそ川

福生市牛浜60

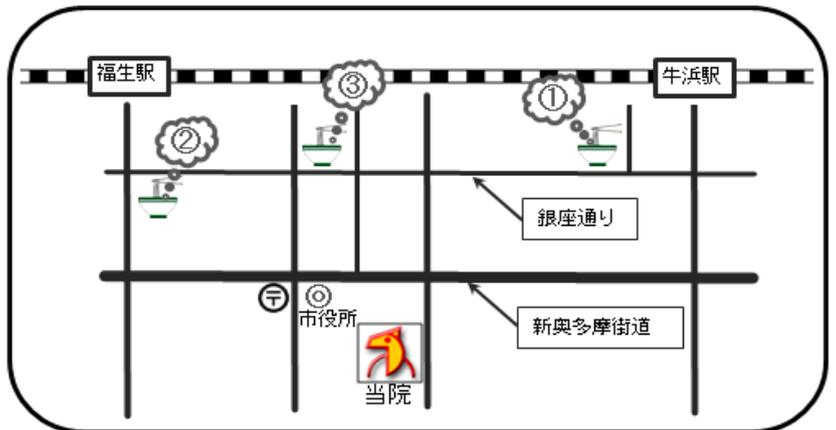
②藤屋

福生市本町123

③やぶそば

福生市本町23

興味のある方、一度おためしください。



～編集後記～

夏バテ解消して、秋の味覚を  
楽しみたいと思います。

(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・瀧野・外川