



イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku



《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・ZTV「おしえて先生」出演について
- ・「骨検診」ご予約ありがとうございました
- ・R6年度外来担当表 など

水のはなし

身近なミネラルウォーターにもいろんな種類があります。大きく分けて硬水と軟水。

これは水に含まれるマグネシウムとカルシウムの含量によって決められ、二つ合わせてWHOでは炭酸カルシウムの量として120mg/Lより少なければ軟水、多ければ硬水としています。

ボルヴィックは軟水ですが、エヴィアンやペリエ等、海外のミネラルウォーターはほとんど硬水です。

一方日本のミネラルウォーターはほとんど軟水です。これは日本の地理的な条件によるものです。

さて飲み物、食べ物との相性は、そば、コーヒー、お茶、紅茶いずれも日本人には軟水がおすすめです。

コーヒーは硬水で入れると苦みが増すようです。一方、紅茶は硬水で入れることで独特の渋みは和らぐようです。水割りには？これはもう好みの問題ですね。

薬に関しては軟水で飲むことをお勧めします。

ちなみに、大台町の水「森の番人」が発売されたころ、肺癌の抗がん剤治療を研究していた同僚に土産で持って行ったところ「PHが高く軟水で、この抗がん剤を使うのに丁度いい」といわれたことがあります。

今思えば、胃のむかつきが強い副作用の抗がん剤だったので、胃酸の中和により胃の不快感を軽減するという意味だったのだと思います。

何はともあれ、いつでもきれいな水が飲めることに感謝なくては、と思います。

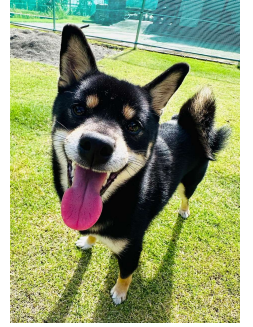


所長 松島 康





ちょっと一息 吉村 直美 (看護師)



もんちゃん

携帯をソニーのXperia (5年目) から 아이폰14にやっと機種変更しました。ロック解除が顔認証で「マイナンバーカードみたい。」と変に關心してしまいました。今はアプリが消えたのを復活させるのが大変ですがぼちぼちやっていきます。先輩のみなさん 아이폰の便利な機能を教えて下さい。

写真は昨年から妹家族が飼いだした柴犬のもんちゃんです。迷子にならないように住所の入ったチップを入れ、GPSで探せるようにしたのですが、庭から一步も出ないそうです。

ZTV「おしえて先生」出演について

津市に拠点を置くケーブルテレビ局ZTVの健康支援番組「おしえて先生」に、当診療所の「けん玉サロン」が紹介されました。



リポーターに人気落語家の林家菊丸師匠を迎え、頭と指先、膝を使ってするけん玉の効果(物忘れ防止や、認知症予防、膝の柔軟性の向上)について、松島所長のインタビューや野呂主幹のパフォーマンス、サロン利用者のコメントなどが取材されました。



林家 菊丸師匠

「骨検診」ご予約 ありがとうございました



「骨検診」では、骨粗鬆症だけでなく、関節リウマチ、腰痛、膝痛、運動能力などの様々な項目の検査を予定しております。



ご来所頂く日時のお知らせ・問診票等の必要書類を順次発送しております。通知が届いた際には、ご確認をお願いいたします。

放射線技師 余谷正人

🦠 コロナ 🦠 インフルエンザ

予防接種



予約 受付中

令和6年度外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	大学三重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大学三重
時間外	内科(救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00		-	-	-	-

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

○往診のない日は、引き続き診察します。往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。