

かしそく新聞

～訪問診療 編～

かつしか心身総合クリニック

通院困難な方を診察致します！



駒形理事長～病滅のコラム～

朝起きたら15分間、散歩で手のひらを太陽に！

朝起きたら太陽の光を浴びる効果は、光を浴びてから約16時間後にメラトニンが分泌され、眠りにつくように体内時計が調整されて自然な睡眠に誘われる事です。朝15分程度の散歩ができれば理想的ですが、せめて雨戸やカーテンを開けて朝日を浴びてください。紫外線による皮膚のシミやたるみを嫌って、日光を浴びることを避けがちですが、紫外線の強い朝10時から昼2時頃を避けて、メラトニンの少ない手のひらで日光浴をしてみましょう。日光を浴びる事の効果は、不眠症対策だけではなくありません。日光を浴びる事でビタミンDが活性化され、骨粗鬆症予防にもなる事は良く知られておりますが、それ以外にも免疫力増強とアレルギー症状の改善にも効果がある事がコロナ禍や花粉症の時期に注目されています。
(医療法人財団ファミリー理事長 駒形 清則)

医師、看護師が定期的に訪問し、また各種サービスとの連携を図り、みなさまの住みなれた地域での生活をサポートいたします。まずはお電話下さい！お待ちしております！

TEL 03-3627-0233

編集後記～スタッフのつばやき～

ずっとコロナ禍で遠出もできないので、ようやく最近「鬼滅の刃」の原作を全巻読みました。鬼よりも人間のほうがずっとずっと弱く、切り落とされた手足も再生しないけれど、「それでも人間の心でありたいんだ」という言葉が胸に残りました。私たち人間は支え合い、助け合いながら生きていかねばならない存在です。当クリニックも患者様にとって、そういった存在であればいいなと願っております。
(K)

当クリニックについて

〒125-0041 葛飾区東金町1-41-1 桜井ビル2階
医療財団法人ファミリーかつしか心身総合クリニック

①外来：心療内科＝大川院長、永井医師(非常勤)
内科＝駒形医師

②訪問診療
内科＝駒形医師、成相医師、駒形明紀医師(非常勤)
精神科＝米谷医師(非常勤)
神経内科＝今井医師(非常勤)

※詳しくはホームページをご覧くださいか、お電話にてお問い合わせ下さい。