

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

発行者 院長 鈴木 慎二

電話 0228-24-8073



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

“お酒の飲み過ぎを防ぐ工夫をしましょう！”







方法その① 3杯目からはお茶や水に切り替え

お酒を嗜性で飲まない
 お酒の飲み始めは味や喉ごしを楽しんでいても、そのうち「なんとなく」や「雰囲気」で飲んでいませんか？
 3杯目以降は思い切ってお茶や水に切り替えましょう。

方法その②「和（やわ）らぎの水」を挟む

酔いを和らげる“和らぎの水”
 いわゆるチェイサーのことです。お酒を飲みながら合間に飲む水のことを「和らぎの水」とも言い、飲み過ぎと悪酔いを防ぎます。

◆教えてください！ 問 「お酒の適量は？」 答 日本酒は1合、それ以外は下表を参考に。

お酒の種類	アルコール度数	適量	適量に含まれる糖質量
ビール 	5 %	500ml (中瓶なら1本分)	15g (角砂糖3個分) 
ワイン 	14 %	180ml	3g (角砂糖3/5個分) 
焼酎 	25 %	100ml (半合弱)	0g
ウイスキー 	43 %	60ml	0g

蒸溜酒は糖質を含まない

掲示板

○当院では下記の検査や予防接種などを行っています。詳しいことについては院長にご相談ください。

記

- 1 睡眠時無呼吸症候群の検査
- 2 動脈硬化症の検査
- 3 高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種
- 3 13価肺炎球菌混合ワクチンの予防接種
- 4 管理栄養士による栄養管理指導
- 5 外来による禁煙指導
- 6 男性型脱毛症の治療
- 7 切迫性尿失禁 (UI) の治療
- 8 勃起不全 (ED) の治療



クリニック さんし
白衣の天使

市内には桜並木や一本桜、学校敷地の桜などがあり、いたる所で桜を愛でることができます。見ごろに、あなたの「サクラの名所」をお訪ねください。



(一迫柳目曾根地区の「種蒔き桜」平成28年4月撮影)