



明けましておめでとうございます。2021年は、どんな年になるのでしょうか。気持ちだけは前向きに！今年も患者さんに寄り添えるクリニックを目指します！2021年も、どうぞよろしくお願いいいたします。

## ～免疫力をアップしたい！～ 風邪をひかない体を作るには？

家に籠もることが多いこの季節、毎日、ご飯のメニューを考えるのは大変ですよ。さらに、健康にいいもので…と考えると迷ってしまいます。今回は、簡単で体の免疫力を上げてくれるメニューをご紹介します！

### 鶏の肉団子スープ

しょうがは体を温めてくれます★



- ①ポウルに、鶏ミンチ(300g)卵1個、片栗粉小さじ2、しょうが大さじ1を練り混ぜます。
- ②鍋にお湯を入れ、めんつゆで味付けします。そこへ肉ダネをスプーンで団子状にしたものと、薄切りの野菜を入れ、ふたをして5分煮たら完成！

簡単なのでスタッフもよく作ります 🐔

## 大人と子どもの予防接種 📌 肺炎球菌とは？

赤ちゃんは生後2カ月から、大人は65歳以上で接種するのが肺炎球菌ワクチンです。肺炎球菌による肺炎を予防し、重症化を抑制します。

肺炎球菌ワクチンには**13価**と**23価**の**2種類**あることをご存知ですか？赤ちゃんは13価のワクチンを、**4回**接種します。

大人の方の場合は、接種の方法が選べます。

- ①**23価**のワクチンを**5年ごとに接種**する
- ②**13価**のワクチンを接種してから、**半年後に23価**のワクチンを接種すれば、今後接種は不要。

どちらでも選択できます。接種を検討されている方は、一度スタッフへご相談ください。(23価のワクチンは1度だけ4,000円で接種できます。)



## ～この時期によくある病気～ 溶連菌ってなに？



主に溶連菌という菌が「**のど**」に感染して、「**発熱**」や「**のどの痛み**」を引き起こします。子供に多い病気ですが、大人でもかかります。

検査方法は、のどについての細菌を採取するもので、**10分ほどで結果が出ます**。溶連菌の感染と分かれば、溶連菌を退治する抗菌薬を処方します。**5～10日間飲み続ける**必要があります。重要なのは「**しっかり治す**」ことです。

お子さんの場合、薬を飲み続けるのは難しいかもしれませんが、合併症につながることもあるので、しっかり飲んで治しましょう。

## ～なぞなぞコーナー～

お  
ススス  
ヤヤヤ

この職業はなんでしょう？

## アレルギー検査

食物アレルギーや、呼吸器疾患、湿疹などでお悩みの方は、一度お調べすることをお勧めします。詳しくは裏面をご覧ください。



うちの子、これを食べると湿疹が出たり、かゆがったりするのよね…



## かくむクリニック

内科・小児科  
呼吸器内科・アレルギー科  
名古屋市中区鳴尾一丁目29番地  
TEL(052)611-0022

ホームページ



Instagram



LINE 友だち追加

