

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和4年12月号

「今日も 健康に ありがとう」



住所／帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
 電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



今月のお知らせ

今年もあと1カ月ほどとなり、「今年もコロナに振り回された1年だった」と私は感じています。7月末には当方も体調を崩し、つらく、不安な日々を過ごしました。今回は最近の発熱外来の悩みをご紹介します。

帯広市内では、発熱外来、つまり、コロナ感染が疑われる患者さんを積極的に診察している医療機関は約10カ所程度しかありません。こんな状況があり、**当院の朝は、体調を崩した市民からの診察を求める電話でパニック状態になります。**1日に発熱外来で診察できる枠はどの医療機関でも限られていると思います。そこで、ここで「**自分の体は自分で守る**」ために必要な最低限の知識を提示したいと思います。

まず、**元気なうちに、コロナの抗原検査キットをあらかじめ薬局や通販で購入しておく**ことが大切だと思います。この場合、「**研究用**」ではなく、**国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」**を選んでください。何を選んでよいのかわからない時には、スタッフにご相談いただきたいと思います。次に大切なことは、**抗原検査キットを上手に活用すること**です。抗原検査キットで検出するウイルス抗原はウイルス蛋白など成分を反映し、発症時にはまだ**少なく検出できません。**しかし、**発症後はウイルス抗原は急速に増加するので、発症後半日から1日で検出可能になります。**発症直後に抗原検査キットで検査を行うのではなく、**少なくとも8~12時間、できれば1日程度待ってから検査を行う**ことで、検査キットを無駄にすることなくウイルスの検出が可能になります。風邪かコロナか、インフルエンザか、診断が難しい、厳しい冬に突入します。**コロナは自分で診断できる状況になっています。**つらい症状は当院を受診していただければ、最も良い薬を私が選びますので、電話だけでなく、LINEなどを活用してまずご相談いただきたいと思います。



院長 潮田 英明

健康に役立つ旬のレシピ

さっぱりあっさりブリ大根



材料 (2人分)

- ・ブリ.....2切れ
- ・大根.....100g
- ・昆布(3cm×3cm).....1枚
- (a)水・酒.....各50cc
- (a)濃口しょうゆ.....大さじ1
- (a)みりん、砂糖.....各小さじ1
- ・三つ葉.....適量

作り方

- ①：ブリは1切れを半分に切り、熱湯をまわしがけする。大根はすりおろす。昆布は乾燥した状態のまま細切りにする。
- ②：鍋に昆布と(a)を入れて煮立たせ、ブリを入れて煮る。
- ③：ブリに火が通ったら大根おろしを加え、ひと煮立ちさせたら器に盛る。上に三つ葉をのせる。

栄養価 (1人分)

- エネルギー.....235kcal
- 塩分.....1.49



ワンポイント!

大根おろしを入れて煮込むと、一般的なブリ大根に比べ加熱時間が短くなり、時短調理に役立ちます。また、さっぱりとした味わいを活かして、比較的薄味に仕上げられますよ。

