

# 湯宿温泉接骨院だより

第32号

Tel 0278-50-9022  
Fax 0278-64-2266

HPアドレス <http://www.yujuku-onsen.com>  
Eメールアドレス [webmaster@yujuku-onsen.com](mailto:webmaster@yujuku-onsen.com)

## 【近況報告】



最近の一番の出来事は父が脳出血で入院したことです。1月31日の午前4時ごろ発症し救急車で沼田脳外に入院しました。

翌日の2月1日が手術ため、接骨院を臨時に休術としましたので多くの方にご迷惑をかけたこと、お詫び申し上げます。



発症当初から右半身に麻痺が診られましたが、毎日リハビリに励んでいます。食事が出るようになってからは「今、自分にできる事は栄養状態を良くすること」と言い、慣れない左手で毎食全部食べているそうです。今月中頃には沢渡温泉病院に転医する予定でいます。ご心配頂きましてありがとうございました。



先月末より接骨院で見かける若い女性はアルバイトの原沢さんです。月・火・木・金の午後2時～5時まで、主に事務処理を毎月いっぱい手伝ってくれます。今年高校を卒業し、4月からは歯科衛生士の学校に入学するそうです。短い間ですがよろしく願いいたします。



先週、1週間毎年恒例の温泉活用ウィークが行われました。湯宿温泉・川古温泉・法師温泉の三箇所で行われていますが、湯宿温泉では水曜日に講演を中心のイベントを行いました。私も毎年、一時間くらいの講演を行っているのですが、今回は時間が押してしまったのでテープの貼り方を30分くらいで行いました。参加された患者さんありがとうございました。来年はもう少し早く告知しますので、今年来られなかった患者さんもうぞ参加してください。

## 【駐車場について】

接骨院の駐車スペースは蔵側から3台分の「接骨院駐車場」と札のある場所へ駐車をお願いします。満車の場合は申し訳ありませんが17号沿いの旅館駐車場へ駐車して下さい。

## 【お知らせ】

3月18日（火）は 午後 6：30 で受付を終了

3月19日（水）開院の状況を確認下さい

3月20日（木）は 午後休術

4月 4日（金）は 午後 5：00 で受付を終了

4月より後期高齢者医療制度の関係から保険証が大きく変わります。75歳以上の患者さんは来月の来院の際に必ず新しい保険証をお持ち下さい。

## 【健康お役立ち】

皆さんはサプリメントを摂取しているでしょうか？30号で医薬品と医薬部外品の説明をしましたが、サプリメントは食品に分類されます。食品のうち特に効果効能を示すことが厚生労働省から認可された食品を特定保健用食品（特保）といいます。特保は通常の食品の形態（ヨーグルトやお茶）をしてなければなりません。よって粉末や錠剤の形態をしたサプリメントでは特保にはなれません。サプリメントは12種類のビタミンと5種類のミネラルのいずれかが一定量含まれ、その栄養素の機能を厚生労働省に届出や申請なしに表示できる食品です。ここが怖いところで、ほんの少ししか入っていない場合でも表示できるのです。ですから、摂取しているサプリメントの成分がどのくらいの量で身体に良い効果を現すのか知っている必要があります。例えば変形性関節症の軟骨に対して摂取したいグルコサミンの1日量は1500mg ですから、この量がきちんと含まれているサプリメントを選ぶことをお勧めします。

サプリメントはあくまで補助食品ですので基本的にはバランスの良い通常の食事で栄養を取ることが一番です。

ただ、食事では決して摂取しきれない栄養素があることも事実です。例えばカルシウムは摂取基準が1日あたり500mg ですが、調査以来一度もこの摂取基準の達したことはありません。また、30年前の健康な土壌の青臭いピーマンと現在の食べやすいピーマンでは栄養価は違います。また、40年前には少なかった化学物質や紫外線の増加等もある種の栄養素を過剰に消費し不足させます。健康の為、足りない栄養素はサプリメントで補う価値は十分にあります。

