



# News Letter 12月号



## お知らせ

### ・年末年始の診療予定

**12/31 (日) ~ 1/3 (水) まで休診**とさせていただきます。

年末は12/30(土)午前まで、年始は1/4 (木) より診療再開となります。  
何卒よろしくお願いたします。

### ・シミ・肝斑治療にメラノキュア

**高い美白効果**のある医療機関でのみ購入可能な**軟膏**です。

**メラノキュアHQ 5g/本 2,200円 (税込)**

※別途 初診料1,500円/再診料1,000円

## コラム

### ～痛風って何？～

健康診断の血液検査項目に“尿酸”というものがあります。尿酸値が高いだけでは症状を伴うことはありませんが、その状態が続くと、突然足の関節などに激しい痛みと赤い腫れが起きる**痛風**になってしまうことがあります。痛風発作は、発症から数時間後には**歩けなくなるほど痛みが強くなり**、1週間程度で痛みはおさまっていきます。治療としては、痛風の痛みが出ている場合、**炎症止めを服用**し、まず痛みを抑えます。前から尿酸値を指摘されていたり、すでに痛風になった方は、**生活習慣の見直し**と、人によっては**薬による治療**が必要な場合があります。尿酸は食事に含まれているプリン体が、身体の中で代謝されてできるため、プリン体を多く含む食品に注意が必要です (**プリン体の多い食品：レバー、えび、カツオ、アジの干物、白子など**)。お酒は、種類によってプリン体が少ないものもありますが、アルコール自体が尿酸を上げる効果をもっているため、1日の量として**ビール500ml以下、日本酒1合以下、またはウイスキー60ml以下**にとどめ、禁酒日ももうけるようにしましょう。また、**水やお茶を1日2リットル**を目安に摂取し、**適度な運動 (ウォーキングやジョギング、ストレッチなど)**を心がけましょう。

## 2023年12月



### 診療時間

午前： 9：00～12：30※土曜は午前のみ  
午後： 15：00～18：30※休診：水、日、祝

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3 休診	4	5	6 休診	7	8	9
10 休診	11	12	13 休診	14	15	16
17 休診	18	19	20 休診	21	22	23
24 休診	25 .....	26	27 休診	28	29	30
31 休診	1	2	3	4	5	6