



今年はいつまでも暑いです。

10月といえば衣替えのイメージがありますが、まだ夏服のまま過ごしそうです。朝晩は涼しくなりましたので、寝具など気温の変化には気を付けましょう。



インフルエンザワクチンが始まりました。

今年はコロナワクチンも開始になり、患者様から接種したほうがいいかどうか、質問されることが多いです。

以前4回までコロナワクチンを接種していた当院ですが、その後海外からのデータが出始め、ワクチンの作用機序の理解と、その後の増加する健康被害（2024年9月26日現在：認定8180件死亡認定843件）から安全性への懸念が拭えません。また現在のコロナ感染での毒性の低さも考慮し、当院では導入していません。

インフルエンザワクチンは、従来通り接種してます



インフルエンザワクチンがマイナンバーカードのご提示を！

65歳以上の方は、一回1500円で接種ができますが、一部の方は減免となります。その対象か否かは、マイナンバーカードをご利用されますと、スピーディに確認手続きが行えます。どうぞご持参、利用されてください。



腸内細菌、腸活って何？

辻医院の院長は、腸の専門家です。

最近では、診察室で内服だけでなくビタミン等のサプリや、乳酸菌生成エキスを勧めています。なぜでしょう？



腸の環境をよくするとお通じを改善するだけでなく、体の免疫力を上げる、アレルギーを改善、歯周病予防、美容、体臭改善、ストレスを感じにくくなったりと、とても重要なんです。

私たちは生きてると様々な病気を発症し、それ以上悪化しないためにお薬を服用します。でも、服用しているから安心...ではありませんよね。薬だけに頼るのではなく、食事や運動にも気を付けてほしいし、不足しがちなビタミンの使用や腸内細菌のバランスを整えることで健康な体に近づいてほしいと考えています。

毎日、ヨーグルトのような乳酸菌や発酵食品を食べることもいいと思います。しかし、一人ひとり持っている「自分の乳酸菌」と、摂取したものが相性がいいとは限らないそうです。

ではどうしたらいいのか？

納豆でもヨーグルトでも、各社によって使用してる乳酸菌や製造工程が違うため、時々違うメーカーや種類の違うものを選んで食べることを意識してください。



当院でお勧めしているのが『アルベックス』という乳酸菌生成エキスです。これは自分の腸内で『自分の乳酸菌を育てる』ことができます。自分の体でできた乳酸菌なので腸を通過せず、自分の体内でとどまることができます。

当院では7年前から導入していますが、効果を実感し継続的に利用されている方もいらっしゃいますし、門司でも導入されるクリニックが増えてきました。腸内環境を整えることの必要性が広まっていることは、うれしいことです。

興味がある方はトライセットもありますので、ぜひスタッフへお声掛けください



日曜木曜が休診ですが祭日があれば木曜診療しております

糖尿 → 糖尿病専門医外来

診察の日程

10 October 2024

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 休み | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 糖尿 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 休み | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 休み | 1 | 2 |

11 November 2024

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 休み | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 休み | 29 | 30 糖尿 |

2024 12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|-------|----|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 休み | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 休み | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 休み | 20 | 21 糖尿 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 休み | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

QRコード: @TSUJI.CLINIC, @ARTMAKE_MAYU_TSJCLINIC

❤️ いただけると嬉しいです



今年はいつまでも暑いです。

10月といえば衣替えのイメージがありますが、まだ夏服のまま過ごしそうです。朝晩は涼しくなりましたので、寝具など気温の変化には気を付けましょう。



インフルエンザワクチンが始まりました。

今年はコロナワクチンも開始になり、患者様から接種したほうがいいのかどうか、質問されることが多いです。

以前4回までコロナワクチンを接種していた当院ですが、その後海外からのデータが出始め、ワクチンの作用機序の理解と、その後の増加する健康被害（2024年9月26日現在：認定8180件死亡認定843件）から安全性への懸念が拭えません。また現在のコロナ感染での毒性の低さも考慮し、当院では導入していません。

インフルエンザワクチンは、従来通り接種してま



インフルエンザワクチンがマイナンバーカードのご提示を！

65歳以上の方は、一回1500円で接種ができますが、一部の方は減免となります。その対象か否かは、マイナンバーカードをご利用されますと、スピーディに確認手続きが行えます。どうぞご持参、利用されてください。



腸内細菌、腸活って何？

辻医院の院長は、腸の専門家です。

最近では、診察室で内服だけでなくビタミン等のサプリや、乳酸菌生成エキスを勧めています。なぜでしょう？



腸の環境をよくするとお通じを改善するだけでなく、体の免疫力を上げる、アレルギーを改善、歯周病予防、美容、体臭改善、ストレスを感じにくくなったりと、とても重要なんです。

私たちは生きてると様々な病気を発症し、それ以上悪化しないためにお薬を服用します。でも、服用しているから安心...ではありませんよね。薬だけに頼るのではなく、食事や運動にも気を付けてほしいし、不足しがちなビタミンの使用や腸内細菌のバランスを整えることで健康な体に近づいてほしいと考えています。

毎日、ヨーグルトのような乳酸菌や発酵食品を食べることもいいと思います。しかし、一人ひとり持っている「自分の乳酸菌」と、摂取したものが相性がいいとは限らないそうです。

ではどうしたらいいのか？

納豆でもヨーグルトでも、各社によって使用してる乳酸菌や製造工程が違うため、時々違うメーカーや種類の違うものを選んで食べることを意識してください。



当院でお勧めしているのが『アルベックス』という乳酸菌生成エキスです。これは自分の腸内で『自分の乳酸菌を育てる』ことができます。自分の体でできた乳酸菌なので腸を通過せず、自分の体内でとどまることができます。

当院では7年前から導入していますが、効果を実感し継続的に利用されている方もいらっしゃいますし、門司でも導入されるクリニックが増えてきました。腸内環境を整えることの必要性が広まっていることは、うれしいことです。

興味がある方はトライセットもありますので、ぜひスタッフへお声掛けください



日曜木曜が休診ですが祭日があれば木曜診療しております

糖尿 → 糖尿病専門医外来

診察の日程

10 October 2024

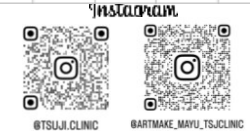
| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 休み | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 糖尿 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 休み | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 休み | 1 | 2 |

11 November 2024

| 日 Sun | 月 Mon | 火 Tue | 水 Wed | 木 Thu | 金 Fri | 土 Sat |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 休み | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 休み | 29 | 30 糖尿 |

2024 12月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|-------|----|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 休み | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 休み | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 休み | 20 | 21 糖尿 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 休み | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 2 | 3 | 4 | 5 |



❤ いただけると嬉しいです