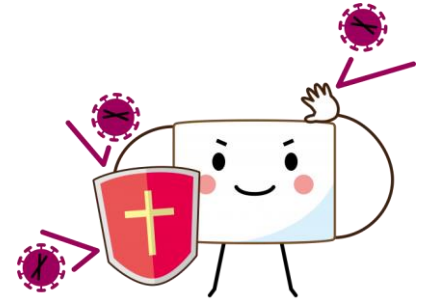




# さくら診報

令和4年5月1日発行 第220号

若葉萌える好季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。コロナ感染症との生活も早3年目を迎えることとなりました。流行当初はこの感染症がこんなにも長い期間私たちの生活を制限し苦しめるものだと思ってもよらなかったことだと思います。いまだ東京都では感染者数の下げ止まりが続いておりコロナ前の日常を取り戻すことは難しい様相です。今後も基本的な感染症対策『手洗い』『手指の消毒』『マスクの着用』を心がけていきましょう。



5月6日から練馬区の健康診断が開始となります。コロナ禍も相まって一昨年、昨年は感染を恐れてか受診控えが続いています。自覚症状の乏しい病気は少なくありません。今や国民の2人に1人がかかるといわれている“がん”も早期がんでは無症状であることがほとんどです。過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

阿部クリニックでは特定健診のほかに大腸がん検診、肺がん検診が予約の必要なく受診できます。また胃がん内視鏡健診も予約制ではありますが受診できます。来院された皆さまが安心できるよう、厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策にのっとった「院内感染防止策のガイドライン」を作成、実施しております。

定期的に健康診断やがん検診を受けることが生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。まずは自分の体を知り、健康維持に努めましょう。



例年10月過ぎて健康診断を受診される方が大勢いらっしゃいます。順番にご案内しますが人数が多い場合お待たせする場合があります。3つの密を避けるためにも早めの受診をよろしくお願いいたします。

阿部クリニック  
看護師  
外山 阿有未

天候が安定して過ごしやすい日々が続いていると思われませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

5月の行事と言えば端午の節句があります。そして、この時期に和菓子店で販売される商品に粽(ちまき)と柏餅があります。

粽に関する記述は今から1100年ほど前の資料に記されており、当時はもち米を植物の葉で包み、灰汁(あく)で煮込んで作った保存食として食べられていました。

後に京都で中身を餡で包んだ餅にしたり葛餅にしたりと工夫が行われて現在の物に近くなったと言われています。

粽は日本だけではなく、東アジアや東南アジアの一部地域にもあります。

柏餅は粽よりも後の江戸時代中期の江戸で誕生しました。

柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないと言う特徴から、子孫繁栄や家の存続と言う縁起を担いだものでした。

また、縁起担ぎの他に香りづけや包装の目的もありますが、食用には適していません。

中身は平たく丸型にした上新粉の餅に餡を包んだものとなっています。

端午の節句に柏餅を供えるという文化は1930年代頃までは関東地方中心でしたが、柏の葉が輸入されるようになってからは広く全国に普及していきました。

また、現在では柏の葉をかたどったビニールシートが一部で使用されています。

餡の中身はつぶあんやこしあんが多いが、一部地域ではみそあんも用いられています。

季節のお菓子と言う印象がある粽と柏餅ですが、兵庫県高砂市の鹿嶋神社の名産品として、通年販売されています。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

## 阿部クリニック令和4年5月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	日					16	月	中村	須藤	須藤	前田
2	月	中村	須藤	中村	前田	17	火	小島	高橋	中村	
3	火					18	水	中村	須藤	中村	
4	水					19	木	須藤		飯島	
5	木					20	金	中村	下川	中村	
6	金	中村	下川	中村		21	土				
7	土	中村				22	日				
8	日					23	月	中村	須藤	須藤	前田
9	月	中村	須藤	須藤	前田	24	火	代診	高橋	中村	
10	火	小島	高橋	中村		25	水	中村	須藤	中村	
11	水	中村	須藤	中村		26	木	須藤		飯島	
12	木	須藤		飯島		27	金	中村	下川	中村	
13	金	中村	下川	中村		28	土				
14	土					29	日				
15	日					30	月	中村	須藤	須藤	前田
						31	火	小島	高橋	中村	

\*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

\*漢方外来 (火) 午前

\*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

\*訪問診療ご相談ください

発行:医療法人財団秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会