



クリニックだより さきがけ



No.109 令和2年1月

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。

遅れていた寒波もやってきて本格的な冬到来となっておりますので、うがいと手洗いでインフルエンザや風邪を予防しましょう！風邪かな？と思ったら暖かくして、しっかり栄養を取って早く就寝するようにしましょう。特に受験生の皆さんは、試験で全力が出せなくなってしまいますので注意してくださいね。

今月も飲酒の機会が多いと思いますが、飲みすぎにはご注意を。

先月も触れましたが、1合（ビールなら約500ml）のアルコールを肝臓が分解するのに約4時間かかりますので、遅くまで飲み続けていると二日酔いになりますよ。

そして、生カキなどから感染するノロウイルスは寒い時でも要注意ですので、なるべく加熱してお召し上がりください。



先日、温かいベッドを買ってもらいました。ここで寝ているのが最高だワン！