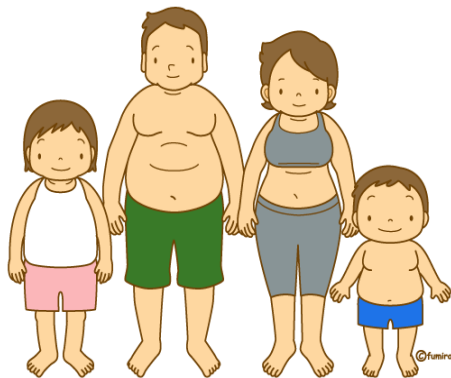




## 特定健診始まる！



当院でも行っています(^\_^;)  
身長、体重、腹囲、血圧、採血（貧血検査  
アルブミン、GOT GPT  $\gamma$ -GPT LDL HDL TG  
クレアチニン 血糖）尿検査、問診を行います。  
有効期限がありますので個人カードの確認をして下さい。  
\*採血をしますので朝食は抜いて下さい。  
(予約はいりません)

### お酒に酔いづらい座り方（豆知識）

ウソのようで本当なんです。お酒に酔いづらい座り方があるのです。  
方法は簡単です。話す相手の左側に座り、話すときは右側に向かって話すだけで酔いづらくなります。

これが医学的に言えることで、人間の右側のアバラ骨の裏側にあり、体を右にひねることにより、脊椎が肝臓を刺激し、肝臓の代謝能力を高めてくれるのです。ぜひ試してみてください。

お酒の美味しい気節だけど飲み過ぎには気を付けて!(^^)!



### koichiコラム

我々が何気なく飲んでいる水、我が国の水はとても清潔で日本中どこに行っても上水道が完備されていて我々にとってごく当たり前の事だがそれで病気になることはありません。それでも私などはより良い水を求めてアルカリ飲料水を買ってお茶やコーヒーなどに使っている。本当に贅沢である。世界レベルでみるとアフリカの全てではないが多くの地域で汚れた湧水を飲料水に使っている現実がある。やはりその事が原因で5歳までに約2割の子供たちが死んでいっているという。深い井戸を掘ってポンプで吸い上げれば清潔な水を得ることが出来るのであるが、貧困でその井戸を掘ることもできずにいるという、この現実を知るにあたり、我々は水の恵みに感謝すると共にもっと日本を含めて先進国といわれている国などもっとそういった現実を目を向けるべきだと思い、何もしないでいる自分に対してはがゆさを感じるのです。