

「ビタミンCを味方につけましょう」

肌寒い時期になってきたためか、秋の花粉症に加え、風邪症状で受診される方が増えてきました。昔から、風邪の時には柑橘類を食べるなど、ビタミンCの摂取がすすめられてきました。実際にはどんな効果があるのか、ご存じですか？



風邪をひいたときに摂取するビタミンCの効果としては、免疫力の強化、炎症の抑制、ストレス耐性の向上などがあげられます。まず、ビタミンCは白血球の働きを活性化し、ウィルスや細菌への攻撃力を高めます。また、体内で増える活性酸素（フリーラジカル）を除去し、細胞のダメージを軽減します。そして、副腎をサポートする働きがあるため、ストレスホルモン（コルチゾール）の影響を緩和します。風邪の引き初めに、1000mg程度のビタミンCを摂取することで、重症化を防ぐ効果が期待できます。また、一度に腸から吸収できるビタミンCの量には限界があるので、時間を分けて、一日に数回摂取するのがおすすめです。多くの動物は体内でビタミンCを合成できるそうですが、人間はできません。このため、日ごろからビタミンCを意識して摂取し、風邪に負けない身体になりましょう。



オギジビ豆知識

今年度はこちらのコーナーで院内に展示している絵画作品について解説していきます



今回は番外編です。現在院内で掲示している映画版ハリーポッターシリーズのポスターについてお話しします。映画版は2001年から10年かけ、8作品が発表され、それぞれにポスターが制作されました。英国版、米国版、ヨーロッパ版、日本版などポスターは地域別に作られており、「ハリーポッタースタジオツアー東京」というテーマパークでは、様々なポスターを見ることができます。院内に掲示しているのは、日本向けの復刻版ですが、かなりマニアックな出来なので、ぜひお楽しみください。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。