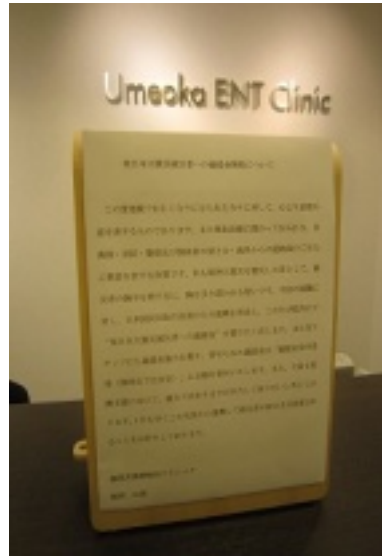




# うめじび新聞



## 東日本大震災募金賛助活動について



欧米からは、日本人の災害後の規律の整った姿を見て感嘆の声が上がっているようですが、互助の精神で、今こそ、復興ののろしを、関西から元気な姿を内外に見せることができればと考えております。どうぞ皆様の協力をお願いします

阪神・淡路大震災の時、東北地方の方からも我々は多くのご声援をいただきました。当時は当院すぐ近くの樋之池公園でも炊き出しが行われ、岩手県からのボランティアの方々もその運営に携わっておられたと伺っております。

既報の通り、多くの命が失われ、今でも数多くの被災者の方が不自由な生活を強いられて私としても、胸が張り裂ける思いであります。日本国民同胞はこの国難に一致団結して立ち向かわなければなりません。

よつやく春めいた気候になり、薄着で快適に過ごしていただけるようになってきました。  
この度、「うめじび新聞」として、院内での日々の出来事やコラムをニュースレターとして定期発行することになりました。  
当クリニックにおける病気に関するアドバイスや近隣情報も載せていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

初めに・・・



**スタッフ紹介ボードが完成した**  
この度当スタッフの紹介ボードをネプライザー横に設置いたしました。  
当スタッフが頑張って作成した力作ですので、どうぞご覧になってください。  
いつまでもなく人は宝です。当院の理念である『職員個々が夢を持ち、常に自己の改善に努める』を実践すべく、当スタッフが2010年に築きあげたよいところを院長の感じたところとして一言メッセージを書いております。併せてご覧になってください。

新しく院内混雑予測や、話題のFacebookも初めてあります。  
どうぞ一度ご覧になってください。

昨年より準備してきたHPがやっと出来上がりました。開院以来のデータを蓄積し、より耳鼻咽喉科の病気についてわかりやすく努めるよう、このたびリニューアルいたしました。当クリニックの成り立ちから、院長のここまでの軌跡をつづりながら、日々地元で診療にあたることのできることに感謝しております。

ホームページをリニューアルしました



### 花粉症とは

植物の花粉が、鼻やのど、耳、目などの皮膚に接触することによって引き起こされ、発作的にくしゃみ、鼻水、鼻詰まり、のど、耳、目のかゆみなどの一連の症状が出るアレルギー性鼻炎です。上記症状に伴い夜間の睡眠不足、集中力欠如、イライラ感等心理的影響を及ぼす場合もあります。また頻りに副鼻腔炎（いわゆる“蓄のう症”）を合併することがあります。



### こうして治療していきます

まずはマスク、めがねなど原因となる花粉を避けるよう、注意してください。

ここで注意したいのが、口だけを覆うマスクではなく鼻まですっぽりと隠れるマスクをして下さい。また普通のメガネをかけるだけでも、目に入ってくる花粉の量は裸眼時の3分の1程度になると言われています。

また、服は表面がツルツルし起伏のないものと花粉の付着を最小限に抑えることができます。不規則な生活リズムや、睡眠不足、過労やストレスはアレルギー症状を悪化させることが多く、これら避けることは症状軽減に有効です。

ただ実質的に100%花粉症を避けるのは現実的ではないため、例年症状が続く場合はお薬の内服、点鼻薬（鼻腔に直接噴霧するもの）、点眼薬も必要となる場合があります。

また初期療法やレーザー治療も当院では積極的に施行しております。薬も以前より眠気・口の乾燥感といった副作用をえ、より体に負担の少ないよう改良・開発されております。また漢方薬による治療に関しても行っていますのでご相談下さい。

### 受付よりお願い

当院では、前回より一月以上経ってご来院の患者様は、受付で改めてご症状をお伺いさせていただきます。お久しぶりのご来院の節は、保険証・診察券の提出と共に、現在の症状をお聞かせください。服用中のお薬がある場合は、合わせてお知らせください。お子様の場合は体重もお願いいたします。



### 代診のお知らせ

毎週水曜日は江本美枝医師の診療となります。ご了承ください。

お気に入りご紹介・・・  
「フーランジェリー ミヤナガ」  
夙川駅・山側のパン屋さん  
ハード系のパンが美味しい  
チョコとナッツを盛り込んだもの、クランベリーを盛り込んだもの、ビール酵母を使った円形のパンなどなど  
ハード系なのに、中にもっちり柔らか  
「穂積」と言っ食パンもおススメ

### スタッフより

健康コラム・・・ツポのお話し

花粉症・鼻づまりで、鼻が辛い時は、「迎香」のツポを刺激しましょう。鼻翼の脇の少しくぼんだところにあるツポです。人指し指を曲げ、第二関節を「迎香」にあてます。頭を前に倒し、頭の重みで「迎香」を押して数秒、キープ！

お薬が、効きはじめるまでの間、少しでも楽になつて頂けたら嬉しいですよ。



迎香

与えられた素晴らしい人生に感謝しつつ、さあ目標に向かってたゆまず進もう。一步一步。

梅岡耳鼻咽喉科クリニック 院長 梅岡比俊