

読書のススメ

忙しいのに読書なんて!!と思われる方も多いでしょうが、皆さんは子供の頃接した本で感動を受けられた思い出はございますか。私事で

すが、小学二年転校の時、担任の先生から「アンデルセン童話集」を頂き、童話なのに怖い話や暗い話があり、びっくりにしたのを憶えています。中学生の時は友人から勧められ「志賀直哉」の余韻の残る作品をいくつか読んだものでした。読む機会が少なくなつた今、ドラマ化されて放送されると読む手間が省けると読む過去に読んだ作品が少し内容やイメージ



漢方入門 ⑤ 「花粉症対策に漢方」

春先になるとつらい「花粉症」は、アレルギー性鼻炎のひとつです。2月から4月にかけてはスギ花粉が飛散し3月末頃から5月の連休まではヒノキ、初夏から夏にかけてはイネ科の花粉、初秋から秋にかけてはブタクサなどの雑草の花粉が日本では有名です。連続するくしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状をもたらす病気でひどくなると、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。

日常生活の中でもテレビやインターネット、新聞の花粉情報を見て予防を心がけましょう。また外出時にはマスクやメガネをし、外出から帰ったら、うがいや目や鼻などを洗うことで予防効果もあがります。

治療には一般的に抗ヒスタミン薬などが使われますが体質や症状に合わせて多くの漢方薬も使われます。小青竜湯(シヨウセイリユウトウ)はアレルギー性鼻炎の代表的な漢方薬で鼻汁、くしゃみ、鼻閉に有効で、軽度の咳にも効果があります。粘性の鼻汁、副鼻腔炎傾向のある場合には葛根湯加川芎辛夷(カクコントウカセンキュウシンイ)、冷え性傾向が強く、高齢者など新陳代謝が低下しているかたには麻黄附子細辛湯(マオウブシサイシントウ)が適応となります。また眠気予防効果もあるため、ドライバーや受験生にもお勧めです。

その他にも多くの種類が使い分けされますのでお困りの方は、当院にご相談ください。



新人スタッフ紹介

昨年一〇月から勤務しております医療事務の芝床真美(シバトコマミ)と申します。以前も医療事務として、医療機関で勤務していましたが、まだまだ知らない事ばかりで毎日

勉強の連続です。私自身、たくさんの人に支えられながら仕事、家事、二人の子育てに奮闘中です。日々育児の難しさを感じながらも、仕事を終えて保育所に迎えに行った時の息子の笑顔が最高に嬉しく、一日の疲れもふつとびます。趣味はお菓子作りで、レシピを調べて作って

私が始めて四ヶ月。少しでも早く皆様方のお力になれる様頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。(医療事務 芝床真美)



「情」も込みで生き方全体が伝わってくる良さがある。読んでも自分の好みに応じて早く読んだり遅く読んだり、自分の主体をそこにかかわらせる事が出来る」と。

でなく「新聞を毎朝五分音読するのでも効果がある」と言われます。新聞、雑誌、小説等、書物も色々ありますが、どれも心を豊かにし、脳も若々しく保てるなら試してみたいですね。この「ふれあい新聞」も、是非ご利用下さいませ。(医療事務 赤松陽子)

予約は

こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)

携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

