

こがねだ診療所だより

今年度、当事業所のケアマネージャーが平和学習として沖縄に行く予定です。約1年前、辺野古への米軍基地移設を問う県民投票が行われている中、私も沖縄に行き、その雰囲気に圧倒された事を思い出します。街頭にて「移設反対」を訴える方々に対し、街中を行き交う車や歩行者の多くの方々が手を振って応えている姿を見て、「民意はNO」という事を実感する事が出来ました。

今回の参加者においても、現地で学び、感じてきて欲しいです。

先月号にてお伝えした通り、4月1日より後期研修医：坂本達郎 医師の診療が始まります。次号にて詳しくご紹介いたしますが、何卒宜しくお願ひ致します。

2020年月3・4月号
編集・発行責任者：事務長



いよいよ花粉症の季節です

今年は暖冬の影響で花粉の飛散が例年より2週間早く、東海地方は3月上旬から中旬がピークとなりますので、2月下旬から抗ヒスタミン薬の内服を始めると効果的です。

抗ヒスタミン薬は数種類発売されていますが、若い方には眠気がないタイプをお勧めしています。眠気がないということは集中力が低下せず、勉強や仕事の妨げにならないということを意味します。お勧めはテレビのCMでもお馴染みのクラリチン・アレジオン・アレグラです。クラリチン、アレジオンは1日1回、アレグラは1日2回という違いがありますが、効き目はほぼ同じです。小児（7歳以上）にはクラリチンをお勧めしています。

クラリチンは夕食後、アレジオンは寝る前、アレグラは空腹時の起床時と寝る前に飲むと効果的です。アレジオンは内服後3~4時間眠気がありますが、そのおかげでよく眠れることがあります。当院ではクラリチンはロラタジン、アレジオンはエピナステチン、アレグラはフェキソフェナジンという処方名です。

くしゃみが連続して出る方、鼻水が滝のように流れるような方は漢方薬の小青竜湯を併用すると良いでしょう。苦い顆粒が苦手な方には錠剤もあります。

授乳中のお母さんはクラリチン・アレグラを安心して使用できますが、妊婦さんは小青竜湯や点眼薬・点鼻薬で対処するのが望ましいと考えます。

なお、受験日など特別な日に限って飲む頓服としてはセレスタミンという薬があります。但し、セレスタミンにはステロイドが入っているために糖尿病や骨粗鬆症の方は注意が必要です。当院では1シーズンで20錠までの限定処方とされています。

おまけ

花粉症の時期に顔に痒い発疹が出る「花粉症皮膚炎」という病気が注目されています。

特に皮膚の薄い眼のまわりが赤くなったり、痒くなったりします。ビーソフトンローションという塗り薬をお勧めします。赤ちゃんやアトピー体質の方も安心して使用できます。



所長 森 逸治

こがねだデイサービスの活動ご紹介

こがねだデイサービス 施設長



12月の目玉行事は何といってもクリスマス会でした。今回（去年）は森先生がサンタクロース、林事務長がトナカイで登場し、大盛り上がり！！プレゼントをもらった利用者の皆様もにっこり。森サンタと林トナカイは大仕事を終え、ほっと胸をなでおろしていました。また今年も皆様の前に現れてくれるでしょう。



この時期だけにしか出来ない特別行事。1月には回転寿司を行いました。

腹八分目はどこへやら…、森先生に負けないよう頑張って食べるぞーと意気込み、たくさんたくさんおかわりしてみました。



◆◆◆ こがねだ診療所からのお知らせ ◆◆◆

◎感染症予防の為、熱発にてご来院の方はマスクの着用をお願い致します。

※（診療所内では販売はしておりませんので、ご持参をお願い致します。）