

みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8023 岡山市南区南輝 3 丁目 3 番 28 号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も毎日更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

こんにちは、院長の宮原です。

いよいよ、3月、春ですねえ、ルンルン♪

自分、旭川沿いでお花見するのが大好きでして、この季節は耳鼻科としてはハードな季節なのですが、お花見を目標に日々奮闘しております。

クリニックの移転はいよいよ凶面のおおづめでして、基礎工事が終わり、これから建物が立ち上がっていくのが見えるのが楽しみです。



【薬のコワイ話】仕事が忙しくて、鼻水や鼻づまりは薬局のスプレーでしのいでいる。。。そんな方はおられませんか？薬局のスプレーはお医者さんの処方がなくとも使える薬で作られていて、非常にくせになりやすいのです。薬局のスプレーを使い続けていると、鼻の粘膜がどんどん腫れて最後は手術で鼻の粘膜を削らないと鼻づまりが治らなくなってしまう。薬局のスプレーは使わないようにしましょう！

【今月の本】30代から始める 頭のいい勉強術 和田秀樹著

この本、「学ぶことの面白さ、大切さ」について書いてます。

10年以上前に購入した本なんですが、毎年読み返しては、さっすが～和田秀樹♪なんて感動しています。

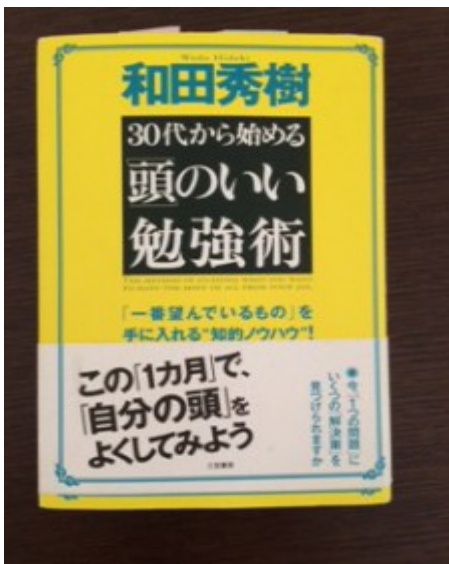
日本人が美德とと思っていることを、あっさりと「違うよ～」みたいなテイストでさらりと書いてくれています。たとえば、

「自分の欲望」に徹底的にこだわら。

「不言実行」よりも「有言実行」

一人で考えるよりも、人の知恵を借りよう。

この本は、人生をより楽しくしてくれる自分のバイブルみたいなもので、おススメです^^ 三笠書房。



【今月の病気】この時期のトピック、花粉症についてです。

花粉症は飲み薬や点鼻薬（スプレー）を使うとコントロールできますが、その他に気を付けたいのが、日常生活です。例えば外出時。特に飲み薬の治療を始めるのが遅くなったりした方はマスクをつけて花粉が鼻の中に侵入するのをブロックしましょう。また、家の中にも花粉を持ち込まない、ということ徹底するために、家に入る前に服をはたいて花粉を落として、家の中に入るとか、スギ花粉が飛んでいるGW明けくらいまでは、布団を外に干すのは控える、こういったことも大切です。また、今まで春はなんともなかったけど、今年は鼻がぐしゅぐしゅ目もかゆい・・・という方は、花粉症デビューしている可能性が高いです。一度早めに耳鼻科で花粉症か診断してもらうことをお勧めします。