

# うめじび新聞



虫の声がちらほら聞こえ始め、秋を感じる頃となりましたね(^\_^) 季節の変わり目ですが、皆様体調など崩されておられませんか？ 実は、10月は食中毒が1番多い季節なのです!!! 皆様ご存知でしたか？(>\_<)

私は、真夏の8月が多いと思っていたのでびっくりしました。秋は、行楽・運動会・お祭りなどの行事が多い季節で、野外での調理、食事の機会も多くなります。

また、夏バテで体力が落ちており、体の抵抗力が弱くなっているため食中毒になりやすいと言われています。「食欲の秋」・「スポーツの秋」ですので、お出かけする機会が増えると思いますが、衛生面には十分に気を付け、楽しく健康に秋を満喫しましょう(\*^\_^\*)



## これって風邪？花粉症？

「花粉症」と聞くと春のイメージですよね？しかし、花粉症は春だけのものではありません。秋にも花粉は飛んでいます！秋の花粉症の原因となる花粉は背の低い草花です。春のスギ花粉などに比べると、飛散量は少なく、またスギのように遠くにまで花粉が飛ばないため、春ほど症状は強く出ないことが多いですが、原因となる草花は野山、道端などいたるところに身近に生えています。ここで、秋の花粉症の原因となる草花を紹介したいと思います(^O^)



ブタクサ (豚草)



ヨモギ (餅草)



カナムグラ (鉄律)

これらは、身近にあるため、服も花粉だらけになる可能性が十分にあります！きちんと外ではらって、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう☆

また、花粉症やアレルギー症状で悩んでいる患者さんに、当院ではレーザー治療も行っております。レーザー治療とは、レーザーをお鼻に照射することにより、アレルギー反応を起こりにくくするという治療です。痛みがほとんどなく、日帰りで行える治療です。花粉症をお持ちの方は、花粉症シーズン前に治療を行うと効果的です！

花粉症シーズン中、症状がきつくて仕事や勉強に集中できない、お薬の服用を減らしたい、といったような方は、是非レーザー治療も考えてみては如何でしょうか？(^\_^) 悩んでいる方やもっと詳しく知りたい方は、医師やスタッフに是非ご相談ください！

## 花粉症と風邪の違い

花粉症	風邪
水っぽい	鼻水
あり	目のかゆみ
あっても微熱	発熱
あり	食欲
晴天で悪化	天気と症状
数ヶ月	症状の継続
	粘りがある
	なし
	高熱も
	なし
	無関係
	長くて1週間



花粉症と風邪は症状が似ています。いちばん分かりやすい見分け方は、鼻水です。花粉症やアレルギーの場合、風邪の時とは違い水っぽい鼻水が出ます。

風邪と花粉症では、処方されるお薬の種類などが変わってきますので、「これって花粉症かな？」と思ったら早めの受診をお勧めします☆

当院では、血液検査も行っており、何に対してアレルギーがあるのかも調べることが出来ますので、お気軽にお声掛けください(\*^^)



# インフルエンザ 予防接種のお知らせ☆

お知らせ

毎年、インフルエンザが流行していますね。今年もインフルエンザが流行る前に、予防をしっかりとってインフルエンザ菌に負けないようにしましょう♪

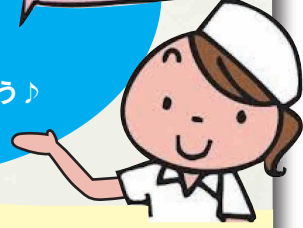
予防接種

簡単にインフルエンザの種類と特徴についてご紹介いたします。

**A型** ウイルスの変化しやすく、感染力が高いため世界的に流行することがあります。インフルエンザ A 型の症状は 38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。2009 年頃から話題になっている“新型インフルエンザ”というのも A 型の亜型です。

**B型** A 型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありません。

**C型** 感染した場合も、風邪程度の症状です。



当院では、**10月よりインフルエンザの予防接種を開始致します！**  
 予防接種の値段は、**大人・子ども共に 1000 円**です。  
 12 歳以下のお子様は、予防接種を 2 回受けて頂きます。  
 予防接種は、5 ヶ月後くらいまで効果があります。  
 そのため、10 月半ばに予防接種を行うと、3 月半ばまで有効なので、インフルエンザシーズン中は効果が期待されます！  
 また、予防接種は発病予防だけでなく重症化予防も期待されます。

予防接種についてご不明点などございましたら、スタッフにお声掛けください☆

## 10月の豆知識 ハロウィン

ハロウィンとは、キリスト教の聖人の祝日「万聖節」の前夜祭の事です。ケルト族の 1 年の終わりは、12 月 31 日ではなく 10 月 31 日です。この 1 年最後の夜は死者の霊が家族を訪ねたり、精霊や魔女が出て来ると信じられていました。そして、これらから身を守る為に魔除けのたき火をしたり、自分たちが生身の人間である事がばれない様にと、お化けや動物の仮面をかぶるようになったそうです。

当院では季節に合わせて、**掲示物をスタッフが作成しております♪**  
**皆様、ご覧になったことはございますか？**  
**掲示物をご覧になり、皆様に季節感を味わって頂けたら嬉しいです！**

### ハロウィン

かぼちゃクッキーのレシピも紹介したいと思います♪



材料 (約 40 個)

薄力粉… 200g  
 砂糖… 80g  
 バター… 100g  
 卵… 1 個  
 かぼちゃ… 200g

- ①かぼちゃは、種とわたを取って軽くラップに包んでレンジで 5 分。皮を取ってつぶしておきます。
- ②常温に戻したバターに、砂糖、卵の順に少しずつ混ぜ合わせます。
- ③ふるった薄力粉、かぼちゃを混ぜてひとまとめにしたら、ラップに包んで冷蔵庫で 1 時間休ませます。
- ④小麦粉 (分量外) でうち粉して生地を伸ばし型抜きします。
- ⑤180 度に予熱しておいたオーブンで 13~15 分焼きます。
- ⑥冷めたら、チョコペンでデコります

是非、ご自宅で作ってみてください♪



## スタッフのひとこと

みなさんは、秋の花といえば何を思い浮かべますか？  
 コスモス、サルビア、彼岸花…たくさんありますが、私はキンモクセイを思い浮かべます (\*^\_^\*)  
 キンモクセイの香りがすると、「秋だなあ～」と感じます♪  
 花の中でも 1 番と言っているほど、キンモクセイの香りが好きです！  
 皆様は、何のお花の香りが好きですか？ (^o^ ) また、お聞かせ下さい！！  
 秋は紅葉が綺麗なため、京都に観光に行けたらと思い計画しています☆  
 これから、秋ならではの思い出を増やしていきたいです！



文責者 返脚