

落葉が風に舞う季節になり、だんだん気温も寒くなり、日が暮れるのも早くなりましたね。
冬の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
秋から冬に変わるこの時期は、1年の中でも空気が少し冷たく凛としていて私は大好きです。
寒さに向かう季節、気温の変化には注意して風邪をひかないよう気を付けましょうね(^_^)
私も風邪に気を付けて冬も楽しみたいと思います♪



ついに

ぜっかめんえきりょうほう

舌下免疫療法が始まりました！



10月より当院でも舌下免疫療法が始まりました。
長い間スギ花粉にお困りだった方は、体質から改善しスギ花粉症と縁を切れる可能性がある治療法として期待されていた方も多いのではないのでしょうか。
しかし、まだ新しい治療法であり、ご存知ない方もいらっしゃるかと思いますので、今回は舌下免疫療法についてご紹介します(^_^)

舌下免疫療法って何？

舌下免疫療法（ぜっかめんえきりょうほう）とは、アレルギーの源となるスギ花粉エキスである“抗原”を舌下に滴下し、徐々に体に慣れさせていくという治療法です。
滴下の方法はご自宅でできますので、維持量に達すれば毎週通院して頂く必要はなく気軽に治療を始めて頂けると思います。



治療を始めるには？

- 1 スギ花粉のみ対象となっています。全てのアレルギーに効果があるものでないので、複数のアレルギーをお持ちの方はご相談ください。
- 2 1年以内のRAST（アレルギー検査）結果でスギ花粉の反応が出ていることが条件になります。他院で検査を行われた方は検査結果をご持参ください。
- 3 12歳未満不可、妊娠している方、喘息が強くでている方など、その他いくつかの健康状態によって治療制限があります。
治療は花粉が飛び出すシーズン前に始めると効果的ですので、長年スギ花粉にお悩みだった方は一度ご検討してみてくださいね(^_^)

☆詳しくは、受付または医師にお気軽にご相談ください☆

秋から冬に変わるこの時期、よく咳をしていませんか？

季節の変わり目や寒くなってくると体調を崩しがちですよ。

日に日に気温も寒くなり、風邪や咳が続いているという方も多いのではないのでしょうか。

咳の病気と言えば、百日咳、気管支喘息、マイコプラズマ肺炎と様々な種類があると思います。

今回は咳喘息についてご紹介します

- ① 咳喘息とは季節の変わり目になりやすく、慢性的に咳が続く気管支の病気です。
- ② 季節の変化だけでなく、喫煙、飲酒、ストレス、またホコリやダニなどのハウスダストが原因になることもあります。
- ③ 夜間から朝方にかけて咳がひどくなるのが特徴です。
- ④ 治療法としては、気管支拡張のお薬や吸入ステロイド薬を使った方法で治していきます。風邪薬や咳止めを用いても、あまり効果はありません。
- ⑤ 咳喘息はそのまま自然に治ることもありますが、約30%が喘息に移行するとも言われています。喘息への移行を防ぐ為にも、咳が続いている場合は早めの治療を心がけましょう！



また、体調を崩しやすい季節ですので、咳の症状に限らず、少しでも体の違和感や不安があれば受診するようにしてくださいね。

紅葉 ～私の思い出スポット～

11月に入り、いよいよ紅葉の季節になりましたね。そこで私の紅葉オススメスポットを紹介したいと思います。皆さん京都にある嵯峨野トロッコ列車はもちろんで存知ですよ！こちらは昔ながらのトロッコに乗りながら山々の色づきを見ることが出来ます。私が就職活動で悩んでいる頃、気分転換にと母と行ったことがあるのですが、大自然の中をトロッコに乗って走るのは爽快で、就職活動中の不安な気持ちを掻き消してくれました。

また、一人暮らしをしているとあまり両親と会う事が出来ないの、母とゆっくり時間を共有できた大切な思い出でもあります。

トロッコ列車は綺麗なスポットごとに停まってくれるので、素敵な写真も撮れると思います☆皆さんもカメラ片手に、車窓から素敵な景色を撮影してみてくださいませ！



豆知識

当日の乗車券を購入すると長蛇の列に並びますので、事前にJRの緑の窓口での購入をオススメします！

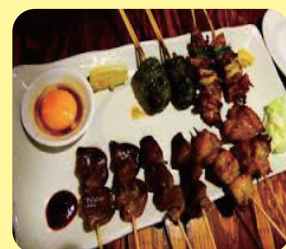
新しい仲間が増えました☆

この度、梅華会に新たに5名の仲間が増えました！そして先日、入職者5名と親睦を深めるため、阪神西宮駅近くで歓迎会を開催しました。

当日は30人近くのスタッフが集まり、とても和やかな雰囲気です。美味しい料理を楽しみました。

私も約1年前に歓迎会を開いてもらい、もうあれから1年が経つのかと思うととてもビックリします。1年前は初めての社会人生活で不安なこともありましたが、今では朝の早起きにも慣れ毎日元気に働いています。

これからは私も先輩になりますが、向上心を忘れず、新しいスタッフとも切磋琢磨し更に素敵な医院が作れるよう精進してまいります！



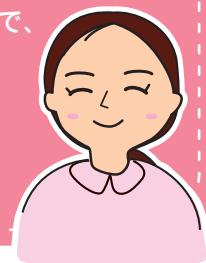
スタッフのひとこと

日ごとに寒さが増してきて、最近の私が最もリラックスできる時間は、一日の終わりに入るお風呂の時間です。入浴剤をその日の気分で変えることがマイブームとなっていて、毎日どの香りにしようかと楽しみにしています♪お店に行けば様々な種類の入浴剤が売られていて迷ってしまいますが、私はバラの香りが好きなので、結局バラの香りばかり選んでしまいます。

その中でもファーファの「スパブルガリアンローズ」という入浴剤が好きでお勧めです(^_^)

最近は冬に向かって寒さも増してきていますので、

皆さんもゆっくりお風呂に浸かって一日の疲れをとってくださいね！



文責者 佐々木