

あいとう診療所便り

2025年 2月号 (第177号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



2月の予定

- ・整形外科 6日、20日
- ・栄養相談 14日 (予約制)
- ・愛☆カラダ塾 14日 (予約制)



3月の予定 回 覧

- ・整形外科 6日
- ・栄養相談 14日 (予約制)



第4回愛☆カラダ塾を開催しました！

12月14日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回愛☆カラダ塾を開催しました。

今回は「便秘」のテーマで、横田所長からの質問に答えながら、便秘の疫学や定義、そして便秘のタイプなどについて考えていただきました。

例年「便秘」は人気のテーマで、たくさんの方が参加されました。便についての雑学の話もあり、笑いあり学びありであつという間の1時間でした。

次回は2月14日に開催を予定しています。

どなたでも参加可能ですので、皆さんの参加をお待ちしています。



☆便についての雑学 ①

お母さんの便を食べて育つ動物は？

- (1) パンダ
- (2) コアラ
- (3) トラ

正解は、(2)

☆便についての雑学 ②

ハイヒールの起源は？

- (1) スカートを汚さないため
- (2) 身長を高く見せるため
- (3) 足を綺麗に見せるため

正解は、(1) (2)

☆便についての雑学 ③

実際にあるのは？

- (1) 肝臓移植
- (2) 骨髄移植
- (3) 糞便移植

正解は、すべて

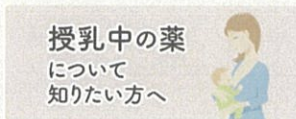
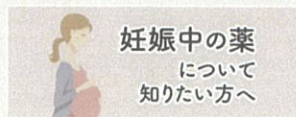
予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

妊娠・授乳中の薬について



当診療所には妊娠・授乳中の患者さんもたくさん受診されますので、お母さんの症状に合わせて妊娠・授乳中であっても安全に服用できる薬を処方しています。妊娠・授乳中の患者さんはご自身の判断で市販薬を服用せず、必ずかかりつけ医や産科医に相談してください。「国立成育医療研究センター」の

ホームページには妊娠・授乳中の薬についての役立つ情報が載っていますので、是非参考にしてください。



シルバー人材センターで講演しました！

12月19日と23日に平和堂アルプラザ八日市（アピア）で開催された「東近江市シルバー人材センター安全講習会」に横田所長が参加しました。

「寒い冬でも元気に働くために～風邪予防、寒さ・ヒートショック対策について～」のテーマで、①風邪とは ②風邪が5類感染症になる？ ③風邪を予防するには ④ヒートショックとは ⑤ヒートショックを予防するには、の内容でクイズ形式でお話しました。

医療機関（病院）での受診をおすすめする場合

- ・39度を超える発熱（急激に38度を超える場合も）
- ・黄色や緑色の鼻汁、たん（細菌による二次感染が疑われるため）
- ・ひどい、あるいは長く続く咳・たん（他の呼吸器疾患などが疑われるため）
- ・ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患、糖尿病、心疾患などの基礎疾患を持っている場合（重症化しやすいため）
- ・インフルエンザが疑われる場合

ヒートショックになりやすい人

- ・65歳以上の高齢者である
- ・高血圧や糖尿病、動脈硬化の持病がある
- ・肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈を指摘されたことがある
- ・浴室に暖房設備がない・熱いお風呂が好き
- ・一番風呂が好き・長風呂の傾向がある
- ・お酒を飲んで入浴することがある

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 他人に余計な世話を焼くよりも、まず自分自身のことをきちんとせよ
ということ 己（おのれ）の頭の○を追え
- ② 才能のある目立つ人は、周りからねたまれ妨害されるたえ
..... 出る○は打たれる
- ③ 誰もが欲しくてたまらないもの ○○の的
- ④ 何事も生きているからこそできるのであり、死んでしまっただけは何にもならないということ 命あつての○○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 己（おのれ）の頭の蠅（はえ）を追え
「己の頭」は「頭の上」ともいう
- ② 出る杭（くい）は打たれる
類義語：高木は風に折らる
- ③ 垂涎（すいぜん）の的
涎（よだれ）を垂らすほど欲しい
- ④ 命あつての物種（ものだね）
「物種」は物事の根源のこと

編集後記

成人式の記念写真を撮るために長浜の慶雲館へ行ってきました。天気にも恵まれ素晴らしい庭での撮影でした。どんな写真になっているか楽しみです。（O.M.）