

あいとう診療所便り

2025年 4月号 (第179号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



4月の予定

- ・整形外科 4、18日
- ・栄養相談 11日 (予約制)



☆ GWの休診日 4月27～29日、5月3～6日
(4月30日～5月2日は通常通り診察しています)

5月の予定

回 覧

- ・整形外科 2、16日
- ・栄養相談 9日 (予約制)



整形外科 診療曜日、診療時間変更のお知らせ

令和7年4月1日より整形外科の診療曜日、診療時間を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願い致します。

変更前) 第1・第3 木曜日 9:00～11:00

変更後) 第1・第3 金曜日 9:15～11:30

東近江市あいとう診療所

花粉症の薬についてまとめました!

春先になると多くの人が悩まされる花粉症。今回は、花粉症の薬の種類や選び方について解説します。

1. 抗ヒスタミン薬 (内服)

花粉症の主な症状であるくしゃみ、鼻水、かゆみを抑える薬です。第一世代と第二世代があり、

第一世代: 効果は強いですが、眠気が出やすい。 第二世代: 眠気が少なく、持続時間が長い。

2. 抗ロイコトリエン薬 (内服)

主に気管支喘息の治療に使われますが、花粉症の鼻づまりにも効果があります。

3. 鼻噴霧ステロイド薬

鼻づまりに効果的で、炎症を抑える作用があります。即効性はありませんが、毎日使用することで効果を発揮します。

4. 点眼薬

目のかゆみや充血には、抗ヒスタミン成分を含む点眼薬が有効です。

☆ 薬だけでなく、マスクの着用や室内の花粉対策も併せて行くと、より効果的に症状を抑えられます。

自分に合った治療法を見つけて、快適な春を過ごしましょう。

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

第5回愛☆カラダ塾を開催しました！

2月14日金曜日、あいとう診療所待合室にて第5回愛☆カラダ塾を開催しました。

今回はお楽しみ会で「笑って元気」のテーマで、笑いヨガティーチャーである西村ますみさんを講師にお招きしました。

「笑いヨガ」ってどんなもの？の話から始まり、ゲームのように徐々に笑いを広げていただきました。

参加された皆さんも最初は少し固い笑いでしたが、教えていただいた呼吸法を取り入れると少しずつ肩の力も抜けて、最後は自然な笑い声が響き渡っていました。

来年度も愛☆カラダ塾の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。



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 大きな組織に所属するよりは、小さい組織でも人の上に立つほうがよい
たとえ..... ○○と為るも○○と為る無かれ
- ② 詩や文章を作るとき、より適切な字句や表現を求めて、練り上げること
..... 推○
- ③ 知れば腹が立つことでも、知らずにいれば腹を立てることもない
..... 知らぬが○
- ④ 物事が時期に遅れて用がなくなってしまうたとえ
..... 六日の○○十日の○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鶏口（けいこう）と為るも牛後（ぎゅうご）
為る無かれ
「鶏口」は小さな組織の長、「牛後」は大きな組織の末端
- ② 推敲（すいこう）
「僧は推す月下の門」の句で「推す」がよいが「敲く」がよいが迷ったことから
- ③ 知らぬが仏
- ④ 六日の菖蒲（あやめ）十日の菊
五月五日の端午の節句に菖蒲が間に合わず、九月九日の重陽の節句に菊が間に合わない

編集後記

ロシアがウクライナに侵攻を開始した直後に誕生した三男が3歳になりました。我が子の成長は嬉しいですが、その3年間以上も戦闘が続いていることに悲しみを覚えずにはられません。子供たちが大人になる頃も日本が平和でありますように。（Y.T.）