



### 院長より新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様にとりまして素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

昨年のは、一昨年以上の猛暑の日々でした。昨今の異常気象に対して慣れてきてしまっている自分自身に恐ろしさを感じている今日この頃です。新しい感染症は発生後3年位で終息するとされています。2019年暮れに始まった新型コロナも、3年半経過した昨年5月には5類に移行し、現在ではほぼ落ち着いてきています。ようやく本来の日常をとりもどせたようで、当院も昨年暮れには4年ぶりに忘年会を実施しました。ただ、インフルエンザを始めとした各種感染症は、昨年の春以降蔓延の傾向が続いています。これからも気を緩めることなく、感染予防対策を講じつつ、引き続き地域医療に貢献できるようにスタッフ一同共々精進して参ります。

本年もよろしくお願ひいたします。

### 年末年始の疲れが出始める時期ですね、..

この度の年末年始は皆で集まって食事やお酒を飲んだり、お出掛けしたりと賑やかに過ごされた方も多かったことと思います。そのような時に起きやすい症状や簡単な対処法等を掲載します。

#### カラオケ

大きな声を出すことは発声器官や呼吸器官により刺激になりますが、出し過ぎは声の嘎れやのどを痛める原因になります。

**「飴やトローチなどでのどを守りながら休み休み歌うように心がけましょう！」**

また、お茶やコーヒー、紅茶などの飲み物には無水カフェインが含まれていて気管を広げたり痛みを抑えたりする作用があります。

ビールなら中瓶1本  
日本酒は一合が  
晩酌程度のお酒だ  
そうです

#### お酒

度数の高いお酒はのどばかりでなく食道も傷付けます。

のどが腫れる等の炎症があるときにお酒を飲むと充血して悪化することがあります。またお酒をたくさん飲むと声が嘎れやすくなります。アルコール類には脱水作用もあるため、かえってのどが乾くことも…飲酒の際は適度な水分補給も行ってくださいね。

ちなみに…

#### 卵酒は風邪にいい？

卵に含まれる良質なタンパク質は鼻やのどの粘膜を保護し日本酒には体温上昇効果があるので風邪の引き始めに効果があると考えられます。

ただし風邪を引いて発熱してしまったりお薬を飲む際は逆効果になることもあるので受診等してくださいね。

他にも必須アミノ酸が含まれている甘酒もおすすめです☆

甘酒はコップ1杯程度がおすすめ



#### 夜更かし

楽しく過ごし、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが睡眠と免疫機能には密接な関係があると言われています。風邪を引きやすくなることもあるので夜更かしはほどほどに…

### ~スタッフ自己紹介~

#### 院長

誕生日：3月1日

血液型：B型

- ①2024年楽しみなことは？  
医師会や学会で旅行すること
- ②好きなお酒のペアリング  
日本酒に塩・ビールにそら豆塩ゆで  
ウィスキーにチョコレート  
ワインにチーズ



#### 理事

誕生日：5月31日

血液型：O型

- ①2024年楽しみなことは？  
朗読・舞台・父100才の祝い
- ②好きなお酒のペアリング  
赤ワインとチーズ・ビールとナッツ  
日本酒と刺身・熱燗とフカヒレ



新しいスタッフが  
加わりました♪

A.U



よろしく  
お願いします

誕生日：7月28日 血液型：B型

- ①はまる華流ドラマに出会うこと  
❤️ ブライト君（タイの芸能人）を  
ながめること
- ②スパークリングワインと生ガキ  
（お酒は飲めませんが飲めたらきっと好  
きだと思われるものを想像しました）



好きなDVDを  
観ながら飲む

M.I  
誕生日：6月5日 血液型：O型  
①プチ旅行

- ②スパークリングの  
カルパッチョ

日本酒  
ワイン



A.N

誕生日：6月16日 血液型：A型

- ①毎月「好きな物食べ放題デー」を作り、  
それを楽しみに生活する。  
例) 馬刺し食べ放題デー
- ②イカ天レモン味とビール（黒ラベル）  
日本酒とたこわさ



I.K

誕生日：8月6日 血液型：O型

- ①美味しい物をたくさん食べること  
推しのライブに参戦すること  
韓国語の勉強をすること
- ②ワインとチーズ  
ハイボールと串カツ



N.N

誕生日：4月25日 血液型：O型

- ①子どもが中学生になること  
家族旅行
- ②ビールに昔ながらの近所のあげたてコ  
ロッケ  
ワインにチーズ（いぶりがっこ入り）  
+クラッカー



N.M

誕生日：2月1日 血液型：AB型

- ①子どもの成長・七五三・高校野球
- ②やきとり・ピスタチオ・サワー

どれも素敵な  
組み合わせだね



A.T

誕生日：8月9日 血液型：O型

- ①新しい家計簿の記帳  
大人っぽいお出掛け  
（いつか屋形船に乗ってみたいです）
- ②梅サワーと鶏のしそ巻き  
ストロングゼロとシャウエッセン！  
ワインとナッツ・ビールと餃子



## 年末年始の様子♪

日頃より午前・午後の掃除等、患  
者さんのクリニックでの待ち時間を  
少しでも快適に過ごしていただき  
たいという思いで行っております。  
例年11月下旬頃より少しずつ診療  
の合間に大掃除やクリスマスの飾り  
付けも行います。  
サンタさんやトナカイが至るとこ  
ろに居ますので良かったら次回探して  
みてください☆



## 嬉しいお話♪

### 嬉しい話

初診の患者さんが診察後に付き添いの方と  
「診てもらってホッとした、来てよかった」  
「心配したけど、お薬も出してもらえてよかったね」  
と安心された様子でお話をされていました。

最初は診察を怖がっていたお子さんが回数を重ねる  
となれた様子で診察イスに座ってくれた時や、  
何ヶ月か通院しているお子さんの治療が終わり  
「治ってよかったね」とホッとされるご家族をお見  
かけした時に私たちも嬉しくなります。

また昨年よりチャイルドルーム  
の開放も再開しました。  
お子さんも待ち時間が少しでも  
楽しくなってもらえていたら幸  
いです。

