



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り



2
2025 FEB.

花粉症のシーズンです

少しずつ暖かい日差しを感じられる日が増え、花粉症の季節となりました。
快適な春を迎えるためにできることがあるでしょうか？

1. 花粉症の基本情報

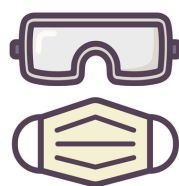
◆花粉症とは？
スギやヒノキなどの花粉が原因となるアレルギー疾患です。
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ が主な症状です。



◆花粉の飛散時期
地域によって異なりますが、一般的に2月上旬から4月上旬が
花粉飛散のピーク時期となっています。

2. 効果的な花粉症対策

◆生活環境の工夫
【外出時】マスクを着用する
眼鏡やゴーグルで目を守る
帽子をかぶり、髪に花粉が付着するのを防ぐ



【帰宅時】衣服や髪に付着した花粉を払ってから家に入る
外で来ていた上着はすぐに洗濯かビニール袋に入れる
顔や手を洗い、うがいをして花粉を除去

【室内環境】窓を開ける時間帯は短くし、花粉の飛散が少ない午前10：00前や夕方以降に換気する

◆花粉症の治療
【市販薬の活用】抗ヒスタミン剤の服用が鼻水・くしゃみに効果的です
→眠気の少ないタイプも販売されています
点鼻薬や点眼薬は症状が軽い場合に効果的です



【医療機関での治療】症状が重い場合には、医療機関の受診をお勧めします。
内服薬やレーザー治療などが効果的です



【舌下免疫療法】花粉症の根治を目指す治療として注目されています。
※花粉の飛散シーズン前に治療を開始する必要がありますので、
来シーズンへの備えとしてご検討ください。



お薬の調整を希望される際のお願い

外来でお薬の調整を希望される場合に難しい場面があります。

「あの黄色い薬を今日はいらない」「あの緑色の目薬がほしい」「数年前にもらった」
「今日はいつもの湿布はいらないが知り合いがもらった厚いのほしい」

調整が必要なお薬がわかるとよいのですが、色や形だけですとたどり着くまでにかなりの時間を要して、
診療時間に影響することが多く見られます。調整が必要な場合は以下のどちらかで協力をお願いします。



- 1) 欲しい薬、調整したい薬の**実物**（空のケースでも可）を持参
- 2) 欲しい薬、調整したい薬の**薬剤情報**（写真つきの紙）を持参

重要なお話により時間を避けるように、ご協力いただけますと助かります。
より良い診療を心がけますのでよろしくお願い致します。

ラジオ出演

FM津山（78.0MHz）毎週金曜日 AM8:10-8:20「おはようファミリードクター」

朝の情報番組「グッドモーニング！津山」にて、松下が生放送で皆さまからの質問にお答えしています！

骨密度測定のご案内

今回は4月に測定できます

来院時に測定できますのでお声掛けください

※骨密度測定とは…

骨に含まれるカルシウムの量を計測し、骨の健康状態や骨粗鬆症のリスクを評価します。



認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」

【時間】14:00~15:30【参加費】500円(ケーキ・コーヒー付)

月1回、カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなでお話をする集まりです。

2/7(金)

「僕たちの国の話を聞いてえや〜！」

講師：🇫🇷 ラファエル、🇮🇳 アクシェー、🇺🇸 マシュー(国際交流員)

3/7(金)

「みんなで楽しゅう！笑いヨガ！」

笑いヨガ講師：為季千秋さん

笑いが一番の認知症予防!!

地域包括支援センターまで
お電話にてお申込みください

☎0868-36-4119

2月の診療情報

※発熱、風邪症状(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)のある方へ

駐車場からお電話で受付できます

☎0868-36-3012

※症状のある方は引き続き、マスクの着用にご協力をお願いいたします

※携帯電話をお持ちでない方や徒歩で来られる方は、直接受付へお越しください

受付時間 午前：8:30~11:30(診察9:00~) 午後：15:30~17:30(診察16:00~)

今月の担当医

※変更になることがあります

	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	松下	松本	松下 2/5・19のみ	岸本	田中	交替制※
	松本	藤原	成行	藤原	藤原	
	藤原		松本 2/5・19のみ			
午後 受付時間 15:30 ~ 17:30			藤原 2/12・26のみ			休診
	松本	田中	佐藤 2/12・26のみ		松下 2/14のみ	
	田中 2/3・17のみ	三原 2/25のみ	藤原	休診	松本 2/14・28のみ	
	藤原 2/10のみ	藤原 2/4・18のみ			田中 2/7・21のみ	
					藤原 2/7・21予約優先	

木曜・土曜午後や日曜祝日、夜間など
受付時間外は日本原病院へご相談ください

- ◆オレンジ色の医師は予約優先です
- ◆松下医師の診療は完全予約制です
- ◆松下医師の水曜午前(第1・3週)金曜午後(第2・4週)の診療は隔週です
- ◆月曜午後の田中医師、藤原医師の診療は隔週です
- ◆火曜午後の三原医師の診療は隔週(第2・4週)です
- ◆水曜午後の佐藤医師の診療は隔週(第2・4週)です
- ◆金曜午後の田中医師の診療は隔週(第1・3・5週)です
- ◆金曜午後の藤原医師の予約診療は隔週(第1・3・5)です

- ❖2/11(火)・2/24(月) 祝日のため休診です
- ❖2/28(金)~3/4(火) 松下の診療は休診です

要予約 乳幼児予防接種・健診外来

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

■枠は14:40でご予約お受けできます。その他ご相談ください。

栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。
ご希望の方はお気軽に医師・スタッフにお尋ねください。

土曜日の担当医

※変更になることがあります

2月1日(土)	松下	川口
2月8日(土)	藤原	成行
2月15日(土)	田中	川口
2月22日(土)	藤原	松本

日本原病院からのお知らせ

日本原病院 耳鼻科のご案内

担当医 東川 康彦 医師

診察日 令和7年2月8日(土) 午前中
令和7年2月15日(土) 午前中

❖順番を取りに行く場合：午前8:00~11:00に受付

❖電話で順番をとる場合：午前8:30~11:00に受付

☎0868-36-3311 ❖診察は9:00から

日本原病院 眼科のご案内

要予約

担当医 皆川 香織 医師

❖診療前日の診療時間内までに、受付窓口又はお電話(0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診察時間	火	金
10:00-11:30	10:30-12:00	○	第2・4金曜日のみ
14:30-17:30	15:00-18:00	○	第2・4金曜日のみ

