



院長 竹尾浩紀からご挨拶

花粉症の薬と眠気（4月）

今月も花粉症のお話です。

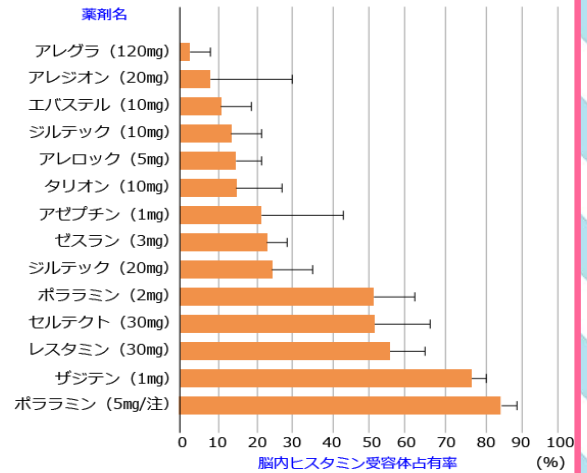
花粉症の薬は、「**眠くなって大変です**」とよく患者さんから伺います。実際どのくらい眠たくなるかについて検討されています。右の表で線が長いものほど眠たくなると言われています。

でも実際は「眠たくなる＝使わない」という単純なものでもありません。

なぜなら「**眠たくなる＝効果のある薬**」という面もあるからです。つまり「眠たくなれないけども、効きもしない」では何のために薬を飲んでいるのか分かりません。つまり、**ちょうどよい薬を探ることが最も大切なこと**と言えます。ですから、竹尾はよく「今まで飲んだ薬でよかったものはありますか？」と伺うようにしています。

もしなければ、一緒によいお薬をさがしましょう。

尚、最も眠たくなりにくい、つまり副作用の少ないとも思われる薬（アレグラ®、アレジオン®）は薬局で買うことができるようになっていきます。



春ですね！

新年度になりました。今年のこのコーナーは、旬を美味しく楽しく♪をテーマにしてクイズを出していこうと思います。皆さん、挑戦してみてくださいね。

4月の旬の食材は？じゃが芋、たい、たけのこ、ふき…などがああります。

今月は、たけのこについてです。

Question: タケノコを美味しくゆでるコツは次のうち正しいのは？

- A 米ぬかを一緒にいれるのは味をつけるためである。
- B 米ぬかがなければコメのとぎ汁や米でも良い。
- C 皮は必ずむいてからゆでる。
- D たけのこはお湯からゆでる。

答え：B



あくをぬくために、米ぬか(なければ、米のとぎ汁や米でも良い)をいれた水から、中火で約1時間ゆでます。菜ばしがスッとささるようになったら火を止めて、そのまま冷まします。

おかげさまで5年目になります🌸

新年度となりドキドキ、ワクワクしている方も多いのではないのでしょうか。「たけおクリニック」は4月1日に5年目を迎えることができました。多くの患者様に来院していただき感謝しております。

クリニックも新しい職員が加入しました。受付医療事務に2名、看護師が1名です。院長以下、看護師6名、管理栄養士2名(うち1名受付兼務)、医療事務3名となりました。よろしくお願いいたします。

★お知らせ★

4月7日(火)午前診・午後診ともに休診

とさせていただきます。ご迷惑をおかけして申し訳ありません。ご理解の程よろしくお願いいたします。

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。第47号もお楽しみに！

