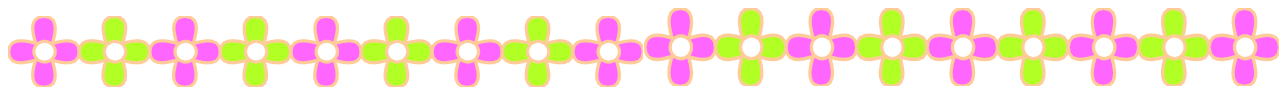


西村クリニック便り 第3号

発行元
四條畷市楠公1丁目
14番6号
西村クリニック
072-862-3001



いよいよアレルギー性鼻炎の季節がやってきました。この季節スギ花粉に悩まされる方も多いでしょう。スギ花粉だけではなく。スギに続いてヒノキ花粉、それに加えて中国からの黄砂が飛んで来るといふ具合に春は色々な物が空中を飛び交っています。スギ、ヒノキ花粉だけではなく。これから夏に向い色々なアレルギー源が出てきます。オオアワガエリやカモガヤといった植物から、家の中ではハウスダストはもちろん、ヤケヒョウダニやカビ仲間のアルテルナリアなどもアレルギー源となります。更には文明が高度化し人間の体質が虚弱化しているせいか、卵アレルギーだけでなく色々な食物アレルギーを持つ人も増えている様に思われます。

私が最近出会った人に夏野菜アレルギーの人がいます。その人はキュウリ、ナス、スイカ等の夏野菜を食べると口唇がしびれ、ノドが腫れてシンドクなるとの事です。このアレルギーの原因ははっきりとはしませんが、私はその原因は一つに現代社会の食生活の誤りがあるのではないかと考えております。即ち冬の寒い時期にビニールハウス内で化学肥料と農薬で育てられた不健全な夏野菜を口にするとといった事。こういった事の積み重ねがアレルギーの原因となるのではなからうかと思うわけがあります。だからして普段口にする食べ物がいかに大事であるかと改めて考えさせられる次第であります。

西村 章



3月のミニコンサート 3月7日(土)13時～
13時～ トパスさんのギター演奏会
13時半～ 西村先生の健康相談

私の家族を紹介します。大学生の息子三人の五人家族です。主人は小学校から大学までサッカーをしていて、その影響で息子達も幼稚園から大学までサッカーをしているスポーツ家族です。昨年十月、初めて家族でグアムハーフマラソンに挑戦し、みんなで無事に完走することができました。私にとってマラソンは初めての経験でしたが、十か月トレーニングして走れる自信はあったのですが、ゴール五キロから両足が痛みと戦いながらのゴールで悔しい思いをしました。仕事では、今までの産婦人科での勤務を生かし、色々な面から女性の患者さまと寄り添って、院長先生の指導のもと頑張っています。

M看護師♪



「楽しいライブでした♪ありがとうございました♪」

今月のことわざ

All that glitters is not gold

輝くもの必ずしも金ならず

NORICO'S キッチン

“なめらかプリン” (3カップ分)

☆卵黄 (M) 2個、練乳大2、牛乳200cc、バニラエッセンス3滴☆

- ①室温に戻した卵黄と☆の材料をよく混ぜる
- ②鍋に牛乳を沸々する位温め、こしながら①と手早く混ぜる
- ③カップに②をこしながら入れる (アルミホイルで蓋をする)
- ④キッチンペーパーを敷いた鍋にカップ半分位の水を入れ沸騰したら弱火にし③を並べアルミホイルで蓋をし20～25分湯せんしプリンとなれば粗熱を取り冷蔵庫で冷やす

♪ホワイトデーにどうぞ♪

当院では、内科診療に加え、肩こり、腰痛、膝痛、足のだるさなどの治療も行っております♪

太ももの筋肉をつける事で老化防止になる！と、テレビで先日観ました。この情報を知る前にうちの主人が足の筋肉をつける健康器具を購入していたので「これは面倒臭さがりの私にもできるぞ」と思い、今年から「太もも筋」を気にしてやっています。餅のように柔らかく、押しても戻らない低反発な私の太ももが、改造されるでしょうか？実は、このクリニックの制服がタイトスカートなんです。15年ぶり？！高反発目指して頑張ります♡私たちのタイトスカートの制服姿も観に来てください♡

笑顔いっぱいの受付O職員

院長とピンチヒッターの

M看護師♪ → →



編集後記

ホームページを開設しました♡是非お立ち寄りください♡ (m・n)

<http://www.nishimura-cl.info/>

患者さまと院長のある日の会話 その3

T:「先生、マラソン大会どうやったん？」

西:「行ってきたよ♪」

T:「どうやったん？」

西:「楽しかったよ・・・」

そんな社交的な院長に是非会いに来てください♪

