

はじめまして。この度、2か月に1度の発行を目標に高内科便りをお届けする事になりました。健康に関する事や、ほっとするような情報など身近に感じて頂けるようなお便りを作っていきたいです♡どうぞご自由にお持ち帰り下さい。

アレルギーのこと

私たちの体には外から入ってきた異物を排除しようとする免疫という機能が備わっています。免疫は細菌やウイルスから、体を守ってくれる大切な仕組みです。ところが、この免疫が過剰に働き食べ物やホコリ・花粉など身の回りにあって通常は体に害のないものにまで反応してしまうことがあります。これがアレルギーです。

- ① 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水がでる
- ② 掃除、衣替えなどをすると目のかゆみ、くしゃみ、鼻水がでる
- ③ 肌が乾燥しやすく、湿疹がでやすい、荒れやすい
- ④ 咳が8週間以上続いたり、息苦しいときがある（ゼイゼイ・ヒューヒュー）
- ⑤ 果物や野菜を食べると口の中やのどがピリピリ・イガイガする
- ⑥ 家族にアレルギーの人がいる 等々

花粉症に効く！？食べ物

- ・善玉菌を含む乳酸菌飲料
- ・ヨーグルト・きなこ・キムチ
- ・甜茶
- ・お肉とお酒は控えめに。

こういった症状でお悩みの方はいませんか？

当院ではアレルギー検査を行っています。アレルギー症状の起きやすい39項目を13項目分の費用で一度に検査できます。検査費用は保険適用で3割負担の方で約5000円となります。

休診のお知らせ

4 月

月	火	水	木	金	土	日
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
29	30					

4/27～5/6 は10連休となっております。
ご不便おかけしますが宜しくお願いします。

5 月

月	火	水	木	金	土	日
		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	29	30	31		

※水曜日・土曜日は午後休診となっております。

薬剤師高山の ぽっとコラム

3/3の日曜日に竜飛沖へつりに行ってきました！
朝6時、いつもの気の合うメンバー4人で出港！
その日は暖かく、絶好の釣り日和。
結果は……ミズクサガレイが大漁♪
一番釣った人はなんと50枚！
私は、刺身と煮付けにして美味しくいただきました。
そして、13日(水)には、『青森の地酒を味わう会』が
ホテル青森で開催され、行ってきました！
県内の蔵元が大集結し、飲み放題の立食パーティー。
ほろ酔いで話も弾み、楽しい時間でした。
毎年開催されているのでお酒好きな方はぜひ！
でもお酒はほどほどに！！

あとがき

長い冬も終わり暖かい日差しが心地よい季節がやってきます。桜や菜の花が咲き、道端にはタンポポも顔を出し始めます。
今年の青森市の桜開花予想は4/19～22日頃だそうです。
春のおでかけが楽しみです。