

患者さんからの投稿
講演会に誘われて



二十世紀を一生懸命生き抜き、年を重ね漸く日々落ち着きを取り戻し、幼な友達と逢う日を楽しむ此の頃、何時お誘いがかかると、年令の増加と共に待ち遠しい感じます。

幸い二月初旬旧友よりにつぼん放送アナウンサー石川みゆきさんの講演会、友人は毎日ラジオで聴いていてお気に入りのアナだそうで、私達が確実に出席出来れば申し込み制であることを聞き、折角のお誘いなので喜んでお願いしました。



会場は小田原中央公民館、シルバード文化祭と大きな看板が先づ目に写りました。

会場に入るとほとんど満席の状態、シルバード大学の名の如く、おじさん、おばさん若い人の姿は見受けられませんでした。

一部が会員のコーラス、大型紙芝居、手品ショーと本日の主役の講演

は十時三十分、正午迄の二時間半、演題は「チャーミングなおしゃべりの秘訣」先づは自分の生い立ち、アナウンサーになる迄の苦労話から始まり、ハスキーの声で話し上手、聞いている人を笑わせたり、飽きさせない魅力のある話でした。

相手の話を最後まで聞くこと、活舌(アイウエオ)一日十回位顎の筋肉の運動、発声も身体に良い好奇心を常に持つ、情報を数多く知る(広く浅く)はおじさん、おばさんに非常に良いことだそうです。

自分の現在の生活条件と全く同じで、おばさん十か条も教えていただき、なるほどと痛感しました。一例二段腹でウエストの位置もわからなくなってきた。

家にいると寒いので一日炬燵に入り時間を無駄に過ごしてしまつのに友人二人に逢えて一日楽しく送ることが出来たことは、又二十一世紀に向け新しい人生の発見だと喜んでいきます。

友達は何時迄も大切にしたいものです。

一月十七日

市教育委員会生涯学習主催



飯沢在住 高橋さん

インフルエンザに
かからないように



今シーズンはこの地区ではインフルエンザはほとんど発生していないようです。西日本の方ではある程度患者が出ています。

予防接種を受けた人が多いせいでしょうか。

この二三年でインフルエンザ対策はかなり変わってきましたのでお話しします。

予防

一般的予防

過労に注意、寒さにあたらないようにする。手洗い、うがい、マスクなどもある程度効果があるといわれています。

予防接種

インフルエンザのウイルスは鼻やのど、気管などの粘膜から侵入しますが、予防接種では血液の抗体しか上げないので、予防の効果は少ないといわれていますが、重症化を防ぐ効果はあるといわれています。

症状

ふつつの力とあまり変わりません

が、急激な発熱、身体のだるさ、頭痛、関節痛などが特徴といわれています。

検査

鼻やのどの粘液中のインフルエンザ抗体を調べる。十分間位で判定できます。

治療

インフルエンザ特効薬

a.アマンタジン(シンメトレル)内服

A型インフルエンザにのみ効果

パーキンソン病の薬として以前から発売されていましたが、この二三年インフルエンザ剤として良く使われています。一日一回、二、四日b.ザナミビル(リレンザ)吸入

吸入

A型、B型に効果一日二回五日間

c.オセルタミビル(タミフル)

A型、B型に効果内服一日二回五日間

一般的治療法

発熱、咳、咽頭痛、鼻水、鼻つまりなど症状に対する治療

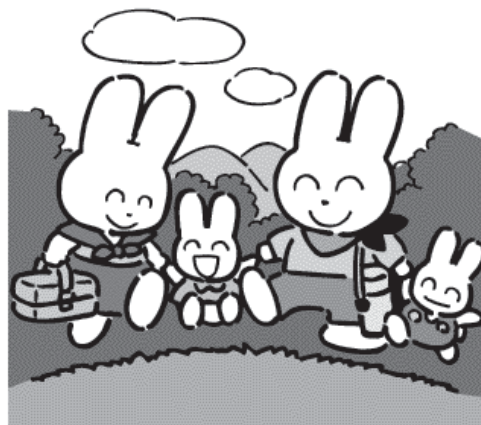
これまでインフルエンザを診断するには時間がかかりましたが、すぐに判る検査法ができたので、的確に診断し適当な治療ができるようになってきた。

3月・4月の休診日

(日曜・祭日)

水曜・土曜・第一火曜午後)

4月21日(土)



みなさんの質問や投稿をお待ちしております。
受け付けからのお願い
月初めには必ず保険証を受け付けにお出し下さい。
診察券は毎回お持ち下さい。