



R7年4月~6月の予定

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
				休診							休診		3 休日 当番医	休診				休診		
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
休診				休診			休診	休診	休診		休診			休診				休診		
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
休診				休診			休診				休診			休診				休診		
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
休診				休診			休診				休診			休診				休診		
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
休診		休診					休診				休診			休診						

★4/29(火):休診
 ★4/28(月)、30(水):院長不在
 ★5/2(金):院長不在
 ★5/3(土):休日当番医9:00~17:00
 ★5/4(日)~5/6(火):休診
 ★5/7(水)午前:院長不在

春は



春と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか？
 私は、まず『枕草子』の「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山際。紫立ちたる」という一文を思い出します。中学生の時に暗記したこの文章は今も頭から離れず、今でもすらすらと唱えることができます。「春はあけぼの(明け方)が一番いい」と感じながら、このクリニック通信を書いています。

今流行中のウイルス

新型コロナウイルスは、1月をピークに減少中です。
 インフルエンザウイルスは、12月をピークに減少中で新型コロナウイルスのウイルスとして、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルスがよく見られています。これらのウイルスは、長引く咳の原因にもなりますので、感染に気を付け、咳が止まらない時にはX線、血液炎症検査、アレルギー検査、モストグロフ(气道抵抗検査)を受けてみてください。またノロウイルスなどの感染性胃腸炎は先月よりも増加傾向にあります。

花粉症の季節

今年の春は、花粉症の症状が強くなった方が多く、初めて花粉症を発症された方も多く見受けられました(花粉症デブニー)。
 特に多く処方された薬は、「ディレグラ」と「アレジオン眼液クリーム」です。
 「ディレグラ」は、抗アレルギー薬の「アレグラ」と、鼻づまりに効くエフェドリンが配合された薬で、鼻水・鼻詰まりに効果があります。ただし、処方量は4日間までとなっているため、他の抗アレルギー薬との併用が必要なものもあります。
 「アレジオン眼液クリーム」は、点眼薬の5倍の効力がある新製品で、1日1回、目の周りに塗るだけで症状を和らげることができ、使いやすいから大変好評です。

例年通り、眠くなりにくい抗アレルギー薬(サイザル、ルパ)

受付時間のご案内

一般外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

●休診日●
 火(午後)・木・土(午後)・日・祝



★受付時間にご注意ください★
 以下の診察をご希望の方は受付終了時間にご注意下さい
 ●糖尿病初診の方
 ●舌下療法初診の方
 ●点滴希望の方
 午前受付:12時まで 午後受付:16時まで
 糖尿病、舌下療法初診の方は指導等にお時間がかかりますのでご予約の上、必ずこの時間までに受付をお済ませください

《外来2診制のお知らせ》
 月、火曜日 →実古乃先生
 水曜日 →裕成先生
 金、第2土曜日 →勝平先生
 第1、3、4、5土曜日 →交代制
 ★宜しくお祈り致します。

高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い
 当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。
 よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。
 ※特に連休前後(ゴールデンウィークや夏休み等)は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

麻疹(はしか)にご注意ください

最近、麻疹(はしか)の流行が報告されています。
 1歳と6歳で定期接種が始まり、2007年の大流行後には、13~18歳での第3期接種が推奨されました。2019年にも流行がありましたが、そこから6年が経ち、そろそろワクチンの効果が弱まる頃とされています。

春は新生活・ストレスの季節

春は、新学期・新入学・就職など、生活環境が大きく変化する季節です。
 コロナ禍を経て、人との交流の機会が減った分、久しぶりに対面することへのストレスが増えている方も多いのではないのでしょうか。
 ストレスが続くと、胃腸の調子が悪くなったり、自律神経が乱れて、睡眠障害や慢性的な疲労感、腹痛、便秘、下痢などが生じることもあります。免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなることもあります。
 また、「5月病」と呼ばれるような、新生活の疲れがとと出る時期でもあります。自分のペースを大切に、無理をせず、必要であれば早めに受診をしましょう。

舌下免疫療法を続けています

フィン、アレグラ、アレジオンや、効果が強いが眠気を伴うアレロックなども多く処方されました。
 間効果が持続すると言われていますが、長期間続けた方の中には、そろそろ終了したいという声も聞かれます。私自身も7年継続後、7年間でやめますが、症状が出た際にはディレグラとアレジオン眼液クリームで対処しています。

麻疹に一度かかると終生免疫が得られますが、ワクチンによる免疫は10年ほどで効果が薄れる可能性があります。
 「自身やお子さんが最後にワクチンを打ってから10年以上経っている場合は、一度抗体検査を受けることをお勧めします。
 現在、麻疹風疹ワクチンの供給に一部不具合があるため、定期接種期間が2年間延長されています(1歳、6歳の場合)。16歳以上で心配な方は、抗体価を測定し、不足していれば早めの追加接種をご検討ください。

あゆみクリニック

★LINEで予約完了や当日のお呼び出しを
お知らせいたします!!★

ご自宅で待ちたい方やお買い物などで一時的に外出される方にとっても便利です。待つ場所に関係なく診察3人前になるとLINEでお知らせが届きます。



※アクセス後に
友達登録を選択
してください



～LINE呼び出しシステム登録方法～

- QRコードを読み取って頂き
ログイン画面からアクセスします
- ログインを選択します
- 許可するを選択します
- 登録が完了しました
- 受付が完了しました
- LINEでお知らせが届く様
になります

ゴールデンウィークの予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	4/27	28	29 昭和の日	30	5/1	2	3 憲法記念日
AM	休診	0	休診	0	休診	0	0
PM	休診	0	休診	0	休診	0	0
日	4	5	6	7	8	9	10
AM	みどりの日	こどもの日	緑の日	0	休診	0	0
PM	休診	休診	休診	0	休診	0	X

※連休前後及び合間の診療日は連休の影響により大変混み合いますので受診はなるべくお控えになって下さい。お薬の必要な方はゆとりをもって連休を避けてご来院される事をお勧め致します。また4/28(月)～5/7(水)AMまで院長不在の為1診体制となり、皮膚の初診患者様の診察、処置及び手術を行うことが出来ませんので予めご了承下さい。



もつすく健康診断の季節です
6月から健康診断が始まります。
がん検診や健康診断は、病気の早期発見・早期治療に非常に重要です。体調に不安がある方、検診に関して相談したい方は、どうぞ診察時にお気軽にご相談ください。

肺炎球菌ワクチンはずれずに
私が勧める肺炎球菌ワクチンは、
・65歳↓ニューモバックス(PPSV23) 公費
・70歳↓バクニユバンス(PCV15) 11550円 任意
・75歳↓ニューモバックス(PPSV23) 8000円 任意
・80歳↓バクニユバンス(PCV15)
ニューモバックスは2回まで接種が認められています。
バクニユバンスはまだ2回目接種までの言及はありませんが、理論的に可
能と考えられます。

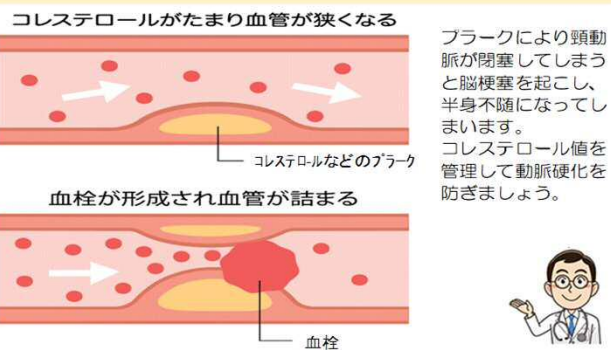
確実に
打つ事

子宮頸がんワクチンも大切です
子宮頸がんワクチンの接種対象が、経過措置として拡大されました。
2024年3月末までに初回接種を行えば、来年度も3回目接種までが公費で可能となります。
ワクチン接種が控えられていた期間に、子宮頸がんの発症が増加したという反省から、現在は積極的な接種が推奨されています。
このワクチンは、3回(15歳以下での接種開始者は2回)で完了となり、将来の子宮がん予防に大きく貢献します。
副反応が心配されることもありますが、統計的にはワクチンを受けずに子宮がんを発症するリスクの方がはるかに高いことが分かっています。
女性の皆さんには、ぜひ接種をおすすめします。また、ワクチンを受けた方も、定期的ながん検診は欠かさずに行いましょう。
男性に多い「前立腺がん」にも注意を
男性特有のがんとしては「前立腺がん」があります。
このがんは、血液検査(PSA)で簡単に検査できます。中高年の男性は、忘れずに検査を受けてください。

エコー検査で健康管理をしよう!

頸動脈エコー
～検査でこんな事が
分かります～

- ①頸動脈のアテローム硬化による血管壁の厚さ
- ②プラークによる頸動脈の狭窄はないか
- ③コレステロール値管理における内服薬の総合的な判断



子宮頸がんワクチンについて

平成9～19年度生まれの女性へ
公費によるHPVワクチン「キャッチアップ接種」期間についてのお知らせ

**2025年3月31日までに
HPVワクチンを1回以上接種した方は
2025年4月以降も
残りの接種を公費で受けられることになりました。**

◎公費での接種期間は 2026年3月31日まではです。

○子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種を逃した方に、公費による接種の機会をご提供しています。
○2024年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃいます。そのため、2025年3月末までに接種を開始した方が、全3回の接種を公費で完了できるようになりました。

今年の3月までに1回目の接種をしていれば、
公費で全3回の接種を完了することが可能です。

よくあるご質問

Q.いつまでに合計3回の接種を完了する必要がありますか?
A.2026年3月31日までです。合計3回の接種には6か月かかりますが、最短4か月で完了することもできます。

Q.公費による接種を希望していますが、まだ1回も受けていません。間に合いますか?
A.2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上受けている方が対象となるため、希望する場合は、2025年3月末までに1回目を受けることをご検討ください。



院長オススメ!! 腸活で健康な体を手に入れよう!!

「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、
体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート!

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、体もイキイキ!
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を補いましょう!

乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分で
肌にハリとうるおいを与えます。
LACTO natura moist skin lotion

お風呂上りの3分間でうるおい肌習慣
乳酸菌生産物質と植物由来成分配合の全身用化粧水
made in Japan 200ml / 本体価格: 6,600円 (税込)

R7年5月～値上がりします!
4月中のまとめ買いをオススメします!

初回1ヶ月分(30本入)
13,000円(税込) → 14,000円(税込)
2回目の購入から
10,800円(税込) → 11,880円(税込)

乳酸菌生産物質で皮膚からの外側ケア
乳酸菌生産物質 × ボタニカル成分
で肌にハリと潤いを与えます

全身に
使えます!

R7年5月～値上がりします!
4月中のまとめ買いをオススメします!

ラクトナチュラ
モイストスキンローション
現在
6,000円(税込) → 7,000円(税込)