



3月1日の富士山です。
湧水も美肌になるといっているので飲みま
した。
富士山の裾野に自衛隊の演習場があ
るのは知っていましたが、3月の末に
ミサイルが配備される記事を見ました。
ほんとうに腹が立ちます。
世界遺産の名に恥じます。
Y・M

診療所からこんにちは

私なりの

「花粉症との付き合い方」

看護師 大久保 美恵

看護師目指して上京した私に
待っていたのは、憧れの東京生
活と予期せぬ「花粉症」という
手強い相棒でした。眼の痒み、
息苦しいほどの鼻づまり、くしゃ
み。
母が毎年「私には辛い季節が
やってきたわ」と話していたこ
とを思い出し、こんなに大変な
状態を毎年母は経験していたの
か、優しくしてあげなくてごめ
んねと心の中で思いました。
花粉の季節は毎年やってきま
す。コンクリートで囲まれた都
会では、舞い上がった花粉が居
座り続け、逃げ場のない日々が

続きます。

完璧な防御を目指すより最新
の薬や便利なグッズに頼って、
自分が楽になる方法を試行錯誤
しています。花粉グッズのコー
ナーへ向かう私は、今年は何ん
な物を使ってみようかなとわく
わくする気持ちもあるのです。

自宅へ戻りコンタクト外して、
洗眼・洗顔をする。今日の頑張
りましたと自分への労いに変え
て、便利グッズを使いながらこ
のやっかいな季節を過ごしてい
きたいと思います。

窓に広がる
春の季節を涙
目ではなく、
笑顔で眺めら
れる日を少し
ずつ増やして
いきましよう。



葛飾医療生協「歩こう会」



伸びをして深呼吸。さて、行く先は？
埼玉県北本市の「自然観察公園」へ。
桜はなんと満開。大勢の人たちが菜
の花に囲まれて散策できましたよ。
「シートを敷いてお弁当を食べるな
んてホントに久しぶりだなあ」と青
空を見上げました。
次は5月。さて何処へ。 萩原忍



15人で
連れ立って
お花見。さ
んさんお天
気の心配を
しましたが、
幸いに上天
気。ちよつ
と汗をかく
ぐらい。背



「ナベサダ」健在

先日の「徹子の部屋」サクソフオーン奏者の渡辺貞夫さんがゲスト、93歳。今なお現役で年間70回の演奏会をこなすとの事。

来年はアメリカでの演奏会を予定。起床後ウォーキング、朝食は自分で準備。終始笑顔で同年代の徹子さんとの話が楽しい。

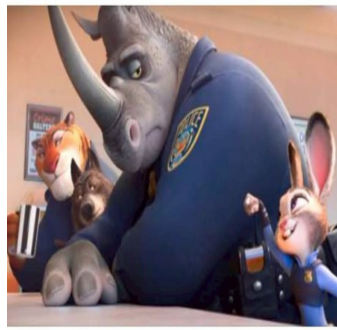
戦争中の話になり、渡辺さんは宇都宮での戦争体験、徹子さんは東京の空が真っ赤な炎での読書。「戦争は絶対に反対！」を繰り返して「その立場を表明しています」とキッパリ！

2月28日未明に始まっ

たアメリカとイスラエルによるイラン攻撃、またも若い命が奪われた戦争勃発！
「健康と平和をつくる！」をスローガンにしている葛飾医療生協、誰一人戦場に送ることがないよう力を合わせたいですね。

高柳ゆみ

< 下千葉映画会 >
「ズートピア」



2月7日(土)南綾瀬地区センターで上映しました。雪模様の中でしたが、子供3人と大人7人の参加者で楽しみました。「2は見に行ったらけど1を見てなかったから見たかったです。楽しかったです」との感想をもらいました。お誘いして良かったです。

「かかりつけ」専門力でああなたの健康を支えます

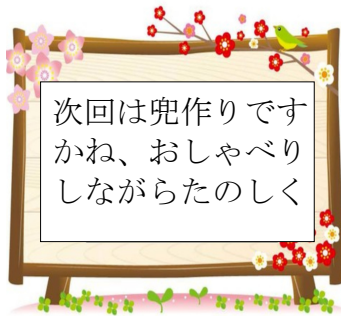
上野所長を迎え2年目となります。

下千葉診療所では引き続き内科診療を標榜していますが、上野所長の専門である循環器（心臓・血管）をはじめ、それぞれの先生に専門科目がございます。

気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。必要に応じ最適な専門外来、あるいは病院（高度医療機関）などへもスムーズにご案内しています。

事務長 渡邊愛

折り紙教室



次回は4月15日です

2月18日



専門科目	こんな時・こんな症状
循環器 (心臓と血管)	動悸（ドキドキする）息切れ 胸の痛み・圧迫感・他
糖尿病内科 (血糖値・代謝の専門)	健康診断で血糖値が高といわれた のどの渇き、急な体重減少、他
神経内科 (脳・神経の専門)	しつこい頭痛、手足のしびれ、震え、 力が入りにくい、もの忘れ
呼吸器内科 (のど・肺の専門)	長引く咳、息切れ、他
消化器 (おなかの症状)	胃の痛み、もたれ、便秘、下痢が続く、 肝機能数値異常、他