



診察室から

ながまつレディースクリニック  
(産科・婦人科・小児科)

永松 晃

こんにちは

南海本線鳥取ノ荘駅前(阪南市) 872-3788

<http://www.rinku.zaq.ne.jp/nagamatsu>

## インフルエンザの予防について

昨シーズンは大変な数の患者が発生し、休日診療所は、多くの小児、大人で、あふれていました。高熱が出て、ノドや関節が痛み、3〜4日は、勉強も仕事もできない日が続きます。ぜひ罹らないよう気をつけましょう。その予防は、いろいろな研究がなされてきましたがつきるところ二つです。



一、帰宅したら、ウガイをすること。特に、ウーロン茶、紅茶、緑茶など、カテキンが多く含まれているもので、ウガイや、口のなかで回して飲み下すとウイルスを吸着して効果があるとされています。

二、予防接種を受けること。特に、仕事の休めない方、受験生、かかっただけでお勧めします。当院では、日曜日にも診療しておりますので、ご家族でご利用ください。

まずは、お電話くださいませ。

## 月経困難症について

婦人科を訪れる患者さんのなかで、多いのが、生理痛がきつい、生理の量が多い生理が長引く、月に二回ある、不順でいつ始まるかわからないといった悩みです。総称して月経困難症といいますが、原因のあるもの、不明のもの様々です。

これに対して、治療法も多種あります。年齢や、ライフステージに合わせて選択されます。ホルモン剤が使われることが多いのですが、なるべく短期間で注意して正しく使えば問題はありません。

生理痛もなくなり、希望の日にピタリと生理を合わせることができます。この月経困難症がなくなれば、勉強や仕事の能率があがりたり、休日をより楽しくすごせるようになります。

