

年賀状は 出さずしていきまか？

今はメールで年賀のあいさつができますから、わざわざハガキを買って書くことはないという方もいらっしゃるのでは？年賀状否定派の意見にも一理あると思います。とはいえ「あっさり」とやめてしまうのはどうも...」と思ったりなど、例え一年に一度のやりとりでも人との繋がりはなかなか断ち切れません。ですが『ただ印刷しただけのもの』になっていませんか？

ご自身が受け取った年賀状を思い出してみて下さい。家庭でもパソコンとプリンターを使って凝ったデザインや



写真のハガキを印刷できるようになった今、手書きのコメントは一層重要になった気がしません。しかし、せっかく手書きで何か書き添えたとしても「決まり文句しか書いていない」のほかに「読んでくれない」というから難しいですね。「今年もよろしく」だけでは何も伝わりません。それにより「また会いたい友人に」など繰り返して書いてしまっているケース。

毎年実現しない言葉が書かれた年賀状を受け取ったら、みなさんはどう思いますか？

悩みは深まりますが、工夫は相手には必ず伝わるものです。

たかが年賀状、されど年賀状。たったひとことの中にいかに自分の心を表現するのか。せっかく出すのなら、相手との心の絆を結ぶ一枚にしたいものです。という私も偉そうなことは言えません。



皆さんの趣味は何ですか？私は旅行することです。小さい頃から毎年夏休みには家族旅行に出かけていました。幼

いながらも初めて行く場所や初めて見る景色にとってもワクワクしたのを覚えています。その頃は父の運転する車

まだまだ先は長いですが来年は喜ばれる年賀状を書きたいと思えます！（介護支援専門員 川野 真芸）

に乗るだけで着いた場所も、今では自分で運転し、飛行機の手続き、宿

の予約をして旅行に出かけています。

今のお気に入りには沖縄です。きれいな海とゆつくり流れる時間、温か



い地元の方たちが大好きで昨年は二月と六月、二回沖縄へ旅行に行きました。世界一大きなジンベイザメがいることで有名な「美ら海水族館」や「首里城」などあります。私のお勧めは、「青の洞窟」です。シュノーケルをつけて洞窟まで泳いで行くのは大変ですが、暗い洞窟の中から水中で明るい入口を見ると本当にきれいなライトブルーで幻想的な光景を見ることが出来ます。たくさんいる魚に直接エサをあげるのもいい体験です。

これからも趣味を大切にし、いつかは家族を旅行に連れて行ってあげたいと思います。（医療事務 小川めぐみ）

漢方入門 ⑤7 インフルエンザの予防に漢方

寒くなると大流行するインフルエンザ。子供やお年寄りを中心に、多くの人々が感染し、多くの被害をもたらしています。そもそもインフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって発症する感染症で感染力が非常に強く、感染者の咳やくしゃみによる飛沫（ひまつ）感染だけでなく、空中に浮遊するウイルスを吸い込むことによって空気感染もします。

インフルエンザは、ワクチン接種、うがいマスクの他に人混みを避けるか、家では加湿器で湿度を保つことなどで予防にもなりますが、漢方薬のなかにも予防が期待できるものがあります。

補中益気湯（ホチュウエツキトウ）にはマウスを用いた基礎研究によりインフルエンザに対して予防効果を発揮するという研究結果が既に発表されています。

これまでも様々な感染症治療に用いられており、その効果が実証されています。服用直後から有効であり、服用中にインフルエンザに罹患した場合でも、オセルタミビルなどの抗ウイルス薬を併用しながら服用を続けてもよいです。

インフルエンザには漢方薬はあまり使われなれないと思われがちですが、罹患後は麻黄湯（マオウトウ）などの漢方薬が西洋薬と同じくらい有効性（解熱効果）があり、さらに倦怠感や頭痛、筋肉痛を治す効果などがあることが報告されています。



予約は
こちらから

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/>（24時間対応）
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

