

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番 17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

冬が終わり季節は春。春になるとポカポカしてきて、全開です！

## 花粉症

岡山は今年花粉が多い年のようで、要注意。

そんな春ですが、三年子の我が家は日々戦場^^; 「常在戦場」、いつでも

戦場にいる心構えで事をなせとゆーやつですな。チビ姫が生まれたら、息子くん1号&息子くん2号のチビ姫への愛情表現半端ない。赤ちゃんでも女の子は女の子なのね。これにはちょっとびっくりです。が、しかしその反動か、息子くん1号の息子くん2号への仕打ちが以前にも増してエスカレート。

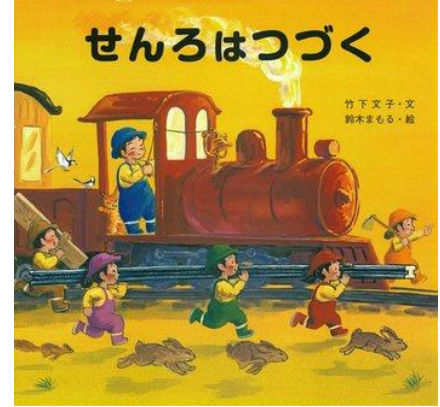
どつくとか、遊んでいるおもちゃを取り上げる、ものを投げつける……。なんなのよ、コレ？という感じで、息子くん1号にとっては息子くん2号はライバルなのかな？

かと思えば仲良く和室にあるおもちゃで遊んだり、目まぐるしく状況が変わるので、いきなり押し倒したりしないかとか、奥さんホントお疲れさまです。

大人一人に子供三人は手が足りないので外出は不可能。。そんな我が家での普段のレジャー

に「絵本の読み聞かせ」があります。これ、奥さんの特技なんですよ。聞いていて楽しくなる。自分が読むと「読み聞かせ」ではなく「朗読」になってしう……。そんな絵本ですが、子どもたちが刺さる絵本を繰り返し読んでやるのがいいのでは？という結論になりまして。これって、受験の時に100題を一回ずつ解くよりも10題を10回解く方が身に付くのに似てるよなあ。

で、最近いいなあと思うのが「鈴木まもる」&「竹下文子」の夫婦コンビの「せんろはつづく」、「すすめ！きゅうじょたい」



だるまさんが



「すすめ！ゆきのきゅうじょたい」、「がんばれ！パトカー」。鈴木まもるの「せんろはつづく どこまでつづく」「あなたがだいすき」。「きゅうじょたい」シリーズや「がんばれ！パトカー」乗り物がわくわくする登場の仕方をして、男の子には刺さると思いますねえ。対して「あなたがだいすき」は子どもに対する周囲の愛情をすごくやわらかく表現してあって、何回読んでもジーンとします。大人も癒される感じ。テイストは全く変わりますが、「かがくい ひろし」の「だるまさんが」「だるまさんの」「だるまさんと」のだるまさんシリーズとか、「おしくらまんじゅう」とか「もくもくやかん」もゆるーいテイストで読んでいて大人もなごめる優れものです。まだ読んだことがないお父さん、お母さんは是非一度ご覧ください^^



## 【焼酎飲んでみよう！】

皆さん、焼酎はお飲みでしょうか？

焼酎は味わい以外に、低カロリーやプリン体（痛風の原因になる成分）の量が少ないなどなかなかいいお酒なのです。ワインや日本酒のアルコール度数は14～15なのですが、焼酎は25以上。例えば自分が愛飲している米焼酎の「よろしく千萬あるべし」も25度。

と、いうことはですね、日本酒やワインと同等のアルコール摂取をするには量はちょっと絞る必要がある。飲み方としては意外と上手いのがホッピーみたいなテイストで常温の焼酎4、冷やしたドライゼロを6の割合でブレンドがいただける。これドライゼロがビールに近いテイストでいいらしい。さらに日本酒とかと同じ飲み方ってことで、熊本では「前割り」といって、水4焼酎6で割ったものを飲む前日に冷蔵庫で冷やして飲む手も。これなら水割りの焼酎4、水6そこにどんだけ氷落とすか悩まなくて済む。

ちなみにお店の水割りは薄々なので、ストレートで注文しておいて、そこに水を足して焼酎4、水6弱くらいで氷をいくつか落とす、とかそういうのがいいらしいですな。家飲みで前割りみたいにするのがめんどくさい時ははじめっから冷蔵庫に焼酎入れて冷やしておく手も。ただし、焼酎が一番おいしいのは香り楽しめる常温ストレート。皆さま、是非お試しあれ♪

## 【便利グッズ】

子どもの鼻がつまってる。鼻水結構でている。そんなお悩みをお持ちのお父さんお母さん。鼻吸い器を使ってみましょう。ただし鼻吸い器にもいろいろあります。

そんな鼻吸い器でお勧めなのは赤ちゃん本舗の「鼻水ちゅっちゅ」（税込717円）。



吸った後も簡単にばらせて水洗いできるし、吸引するのも簡単。これ、なかなかの優れものです。しかも赤ちゃん本舗はセブンイレブンやイトーヨーカ堂のグループ会社なので送料無料で近くのセブンイレブンで受け取れちゃう。お子さんの鼻吸いでお悩みの方、お勧めです(^.^)/

# 睡眠時無呼吸症候群

## この病気のコワイところ

- ・寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や**注意力低下**による**交通事故**を起こしやすいです。

## 当院の検査や治療のメリット

- ・**自宅で検査や治療が可能です**。病院へ通院する必要はありません。
- ・治療開始後、**すぐに病気の改善が可能**！

