



風の便り！

豆まきが終わり、そろそろ私の子ども達（花粉）が元気に親元を離れます。例年、皆様には子ども達が多大な迷惑をおかけしていると、街から風の便りに聞いております。決して悪気はないのですが……。鼻水や眼の痒みなど、症状の悪化する前にお近くの医療機関へ行かれますよう。

お杉より

ナースのつばやき

花粉と上手くお付き合いするには・・・

洋服は花粉の付きにくいツルツルした素材で！

ゴーグル、マスクを着用し目・鼻・口からの花粉の侵入をなるべく少なくする工夫を。

うがい・手洗い・目洗い・鼻洗いも効果的ですよね！

帰宅時は玄関前でよく払い落して花粉を室内に持ち込まないようにしましょうね。



tabaco のお話

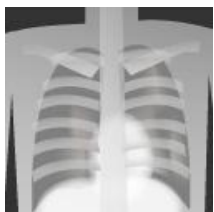
黒木伸一



昔から多くの愛煙家は肺がんなどの健康被害を気にしながら吸い続けています。

一日の喫煙本数×喫煙年数は**ブリンクマン指数**と言われ、これが400を超えると肺がんは急増します。一日20本×20年=400や一日10本×40年=400などですが、これ以下であっても肺がんにならないわけではありません。

また喫煙開始年齢が早いほど肺がんになりやすく未成年者の喫煙では吸わない人と比べ、6倍も多く発生します。さらに**受動喫煙**では妻のみならず、同居する子供たちにも肺がんのリスクは高まります。わが子が肺がんで先立つ不幸は避けたいのが親心で、子を持つ親の**禁煙**は当然でしょう。禁煙により様々な健康被害は改善し、その時期が早い程癌の発生頻度は減るばかりか高血圧、心筋梗塞、脳梗塞などの循環器系疾患や肺気腫、慢性気管支炎などの呼吸器疾患になる事も防げます。

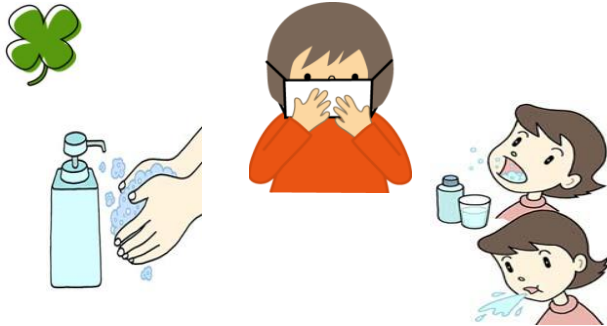


そうは言っても簡単に止められないのが**ニコチン依存症（タバコ中毒）**です。そんな方々のために当院の**禁煙外来**があります。禁煙したいけどとお思いの方は、是非ご相談ください。最後にタバコは健康被害の他にも大きな社会問題を引き起こします。タバコの火の不始末による火災は全火災の一割を占めます。寒さ厳しい折焼け出される被害だけは避けたいものです。





第二待合室には気になる病気のパンフレットを集めました。
ご自由にお持ち帰りください。



2011 2

2011 3

2011 4

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
30	31	1	2	3	4	5	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7

院長午後休診

Dr 黒木・・・毎週水曜日休診
Dr 福田・・・第2土曜日 第4土曜日休診
その他土曜日は10時30分より診療

診療時間；午前8：30～12：30まで
午後16：00～18：30まで
月曜のみ午前7：00～
木曜のみ午後8：00まで
受付時間はそれぞれの15分前です
休診；水曜午後 土曜午後 日曜祝日

庭に咲く 福寿草



Photo：JunFukuda

ふくだ内科・循環器科
戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.iij4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>

ふくだ内科・とだ井上整形外科
ハロー薬局 共同駐車場



厳冬に**こころ**だけでも暖かく・・・

不況に加え寒さ厳しい中、スタッフ一同
少しでも笑顔で暖かくお迎えしたいと
思っております。

