



芦屋®いいだ内科クリニック NEWS



〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767

- 一般内科
- 消化器内科
- 内視鏡内科
- 大腸・胃カメラ検査
- 運動療法
- 栄養療法

その“くしゃみ”花粉症かも？

大人になってから突然発症することもある、花粉症。現在、4人に1人が花粉症と言われています。そんな、花粉症と風邪の見分け方はこちら。

- ①くしゃみ・・・立て続けに何回も出る。風邪では、あまり立て続けには出ない。
- ②鼻水・・・透明でさらさらしている。風邪では、初めはさらさらでも、数日で黄色くなってネバネバしてくる。
- ③鼻づまり・・・両方の鼻がつまり、鼻で息ができないこともある。風邪では、比較的症状は軽い。
- ④目の痒み・・・目がとても痒く、涙が出ることもある。風邪では、目のかゆみはほとんどない。



最近では純粋な花粉だけでなく、PM2.5や黄砂など大気汚染の影響で症状が悪化する方も多く見られます。花粉症は早めの対策が大切です。当クリニックでは、抗アレルギー薬だけでなく漢方やサプリメントの処方でも花粉症症状へアプローチいたします。くしゃみや鼻水の症状などが長引いている方は一度、ご受診ください。（採血によるアレルギー検査もおこなっておりますので診察時、医師にご相談ください。）

健康体幹ウォーキングが始まります



私は美容家ですが、50代になって顔だけ美しくしていても姿勢や歩き方が悪いと意味がない事を感じました。誰もが毎日行う「立つ」「歩く」を、しっかり筋肉を意識して質を高める必要があります。ほんのり汗ばみ帰りは美しく芦屋市を闊歩しませんか！美と健康で心を元気にしましょう。



みきしほ先生
ウォーキングインストラクター・看護師資格所有

第2.4(金) 14:00～15:30
お問合せ・ご予約は受付まで♪

4月 いいだ内科クリニックの運動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

☺・・・午前
☺・・・午後

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください！

地域に密着した
スポーツ健康医をめざして！

☆ご好評いただいております☆

メディカル発想の運動プログラム

- 松田先生 月～土 2,000円～
【メディカル運動教室】 9:00～12:00
- ほりえ先生 9・16・23・30日(火) 2,500円
【リンパマッサージヨガ】 13:00～14:00
- みき先生 12・26日(金) 2,500円
【健康体幹ウォーキング】 14:00～15:30
- 飯田院長 24日(水) 500円
【RACS運動教室】 13:00～14:00



←HPIはこちらから
Facebook・アメブロもやっています♪



詳しい内容についてはお問合せください♪