

新・医療の窓

早水公園クリニック便り

111

Q：季節の変わり目、特に梅雨時に体調を崩しやすいです。

A：梅雨の時期になると、「なんとなく体が重い」「やる気が出ない」と感じる方も多いのではないのでしょうか。これは「未病（みびょう）」と呼ばれる、特に湿度や、気圧、温度の変化に順応しづらい体質の方に多くみられます。我々の体には体調を管理する自律神経という神経が備わっています。自律神経は、体温や血圧、内臓の働きなどをコントロールしている大切な神経で、気温や気圧の変化にも対応しています。

しかし、この働きがうまくいかないと、低血圧、めまい・頭痛、肩こりといった不調が現れやすくなるのです。この自律神経の力を高めるためには、まず生活リズムを整えることが大切。規則正しい睡眠、バランスのとれた食事、調子のいい時はじんわりと汗をかくような適度な運動を心がけましょう。

また、カルシウムやビタミンの吸収を意識することも大切です。牛乳や野菜などを積極的に取り入れて、体の中から元気をサポートしましょう。さらに、ぬるめのお湯での半身浴で血流を良くすることもいいですね！ リラックス効果が高まり、自律神経の働きも整いやすくなります。梅雨のジメジメとした季節ですが、体調をしっかりと整えて、夏まで乗り切りましょう！

Q：ロキソニンとカロナールの違いについて

A：この2つは、発熱や痛みをやわらげる目的でよく使われる「解熱鎮痛薬」です。みなさん一度は耳にされたことがあるかもしれませんね。どちらも似たような働きをしますが、それぞれに特徴があります。

ロキソニンは、カロナールに比べて痛みを抑える効果が強く、特に生理痛や関節痛など、炎症をとまなう痛みに効果的です。ただし、胃腸や肝臓に負担をかけることがあるため、肝機能が低下している方や胃が弱い方には注意が必要です。さらに、「アスピリン喘息」といって、風

邪薬を飲んだ時に喘息のような症状が出たことがある方も注意が必要です。また、妊娠中の方や肝機能に不安がある方には使いづらいお薬です。

一方のカロナールは、作用が穏やかで副作用も少ないことから、小さなお子さんや妊婦の方にも比較的安心して使える薬とされています。ただし、痛みを和らげる力はロキソニンに比べてやや弱めです。また、まれに肝機能に影響が出る場合もあるため、肝臓に持病のある方は医師に相談して使うことが大切です。

どちらの薬も、「熱や痛みのつらい症状を楽にする」という点では心強い味方ですが、自分の体質や体調に合った薬を選ぶことが大切です。自己判断での服用は避け、症状が続く場合や不安がある場合は、かかりつけの先生に相談して適切に使っていきましょう。

Q：花粉症は遺伝しますか？

A：花粉症は遺伝する可能性があると言われていますが「正確にはアレルギー体質」が遺伝しやすいと考えられています。つまり、ご両親やご家族にアレルギー疾患のある方は、花粉症を発症しやすい傾向があるということです。花粉症は、「花粉」などのアレルゲン（アレルギーの原因物質）に体が長年さらされることで、ある日突然「感作（かんさく）」という状態を経て発症します。今は症状がなくても、いつ花粉症を発症してもおかしくないということですね。

また、最近の研究では、化学物質の摂取や、揚げ物・添加物・脂肪のとりすぎなどの食生活が、アレルギー発症のリスクを高める可能性があるという報告も出ています。日々の生活の中で、自宅でのバランスの良い食事を心がけることは、花粉症を含むアレルギー体質の予防にもつながると考えられています。



院長 山内 明

早水公園クリニック 専門外来

特徴1 膠原病・リウマチ

2月から、膠原病・リウマチ外来診療が始まりました。各種膠原病、自己免疫疾患・リウマチなどの治療など可能になりました。ご相談ください。

特徴2 呼吸器内科

喘息や閉塞性肺疾患、肺炎、睡眠時無呼吸症候群など、各種呼吸器の病気を治療します。

特徴3 脳神経内科（神経内科）

頭痛、てんかん、めまい、認知症、脳卒中などに加えて、パーキンソン病、筋萎縮性側索硬化症、脊髄小脳変性、多発性硬化症、重症筋無力症などの診療を専門としています。

特徴4 内視鏡部門

消化器系癌の治療の一步は、まず早期発見。そのため、内視鏡検査を気軽に受けられる施設を目指し、最新式の胃・大腸内視鏡を導入しています。

特徴5 発熱外来

新型コロナウイルスやインフルエンザ診断、長引く発熱などについても随時、診察・検査を行います。※来院前にお電話ください。

雑誌「GLOW」に掲載されました！

全国の頼れる
クリニック
56選に紹介
されました！



16

早水公園クリニック



1 院長の山内先生と副院長の野村先生は、10年以上地域密着で診療を行っている何でも相談できるかかりつけ医です。丁寧・誠実・迅速な医療で地域医療に貢献します。

D
A
T
A



宮崎県都城市早水町 4503-16
0986-36-6117
①平日 9:00~12:30、13:00~18:30（土曜は 15:00~18:30）
②水曜、日曜、夜間
③https://happymain-hospital.com/
④JICA 都府県より直営

早水公園クリニックが目指すのは、総合的な診療ができるクリニック、院長が医師として経験を重ねる中で、人間の体一つでさまざまな病気や病態で驚かすというところを知り、あらゆる世代の方が気軽に体のことを相談できる場所づくりに注力していること。専門性の高い疾患も診療できるように、非常勤の呼吸器、脳神経内科、内視鏡、放射線科、泌尿器科の各専門医と連携。さまざまな症状に幅広く対応が可能。また、診断の質を高めるために、上下内視鏡やCT、喘息呼吸検査といった検査機器を導入しています。

“地域の頼れる総合クリニックとして”

2 受診した人が安心できるように、笑顔とやさしさ・思いやりのあふれる心こもった丁寧な対応を心がけています。3 信頼される安心の医療を提供するために、スタッフ一同、日々知識と技術の向上に努めているのです。4 広々とした駐車場も完備。待合室は吹き抜けの天井となっていて開放感があり、リラックスして待ち時間を過ごせる空間。インスタグラムで日々の様子を発信しているのも、ぜひチェックしてみてください。



さまざまな疾患の

診療を幅広く行う

2人の常駐医師に加えて、呼吸器、脳神経内科、内視鏡、放射線科、泌尿器科に精通しては、専門外来を多くの市民が医師の担当。専門的な診療を提供します。



早水公園クリニック

TEL 0986-36-6117
都城市早水町 4503-16

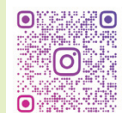
診療科目

内科・小児科・外科・消化器内科・アレルギー科

専門外来（要予約）

内視鏡センター・脳神経内科・呼吸器内科

Instagram
はじめてました！



BIG OPUS15



早水公園

ショッピングセンター
都城

↑至都元

→至三股