にのさかクリニック広報誌　発行月　2026年 3月

ひまわり

No.357号

医療法人
にのさかクリニック
福岡市早良区野芥4-19-34 FAX092-872-1137
TEL 092-872-1136
ホームページ https://www.drnino.jp/
ブログ https://ameblo.jp/ninosakaclinic/

苦しんでいる人は自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい

私は「苦しんでいる人の力になりたい」という思いで医師になりました。

世の中には病気や障害による「苦しみ」を抱えている人が多くいます。解決できる苦しみは全力で取り除きたい。しかしすべての苦しみが解決できるわけではありません。そんなとき、「苦しんでいる人は自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい」です。では、「わかってくれる人」とはどんな人でしょうか？それは「聴いてくれる人」です。人は、苦しみを通して様々なことを学びます。人は弱いときにこそ、誰かの優しさを実感し、当たり前に過ごせることが素晴らしいことに気づいたりします。そして弱いときにこそ、誰かのことを思いやる気持ちが芽生えてきます。

苦しいのは病気や障害を抱えた人だけではありません。私は小中学校で「いのちの授業」を行なっています。そこでは、自分や周囲の人々の苦しみに気づき、どのように対処すべきか子どもたちと一緒に考えています。その目的は、自殺をなくし、いじめを減らすことです。そこでも「苦しんでいる人は自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい」「分かってくれる人とは聴いてくれる人」であることを伝えています。さらに自己肯定感についても触れ、自分のことを「よく出来た」と思えなくても、「これでいいよ」と認めてくれる誰かとの関係を大切にするよう話しています。

福岡が子どもから大人まで、たとえ解決できない苦しみを抱えても穏やかに過ごせる地域になるといいですね。私はボランティアで出張勉強会を行なっています。いつでもお気軽にお声がけください。(医師 小川 信)

shinogawa1974@gmail.com

（授業の様子は了解を得て掲載しています）

花粉症シーズンの到来

スギ花粉の飛散開始

自分でできる花粉症対策

まもなく本格的なシーズンを迎える花粉症ですが、日本人の約4割～5割はスギ花粉症にかかっているとされており、今年の花粉は例年よりやや多い量の飛散量と予測されています。毎年この時期くらいから飛散し始める花粉の影響を受けて症状に苦しんでいる方は多いのではないでしょうか。

花粉症の主な症状は「くしゃみ、鼻水、鼻づまり」が3大症状といわれており、鼻の症状のほかにも目・皮膚・喉のかゆみや頭痛、全身の倦怠感など、症状の違いや重さは人によって様々ですが、これら全ての症状は体内に取り込まれた花粉を異物と認識して引き起こされる免疫システムの過剰反応によるものです。

飛散する花粉は、粒子が細かいため完全に避ける方法はありませんが、花粉ができる限り体内に入ってこないようにする対策や工夫で、症状を軽くすることができますので、早めの対策で辛いシーズンを乗り切りましょう。

また、毎年つらい症状に悩まされている方は、花粉症がピークを迎える前の初期療法で症状が効果的に改善することもありますので、まずは医師にご相談ください。

＜自分でできる花粉対策＞

- 外出時にマスクやゴーグル(メガネ)の着用
- ナイロンやポリエステルなど花粉が付きにくい生地の衣類を選ぶ
- 帰宅時は家に入る前に衣類や髪に付着した花粉をよく払う
- 花粉を室内に侵入させないよう窓は閉めておく
- 室内の掃除をこまめに行う
- 布団や洗濯物はできる限り外に干さずに部屋干しする
- インターネットで花粉の飛散情報を常に確認しておく

スタッフおすすめ図書コーナー

ご紹介

ご来院の皆さんへ

当院では、診察の待ち時間を少しでもリラックスして過ごしていただけるよう、待合室の受付横にどなたでもご利用可能な本棚を設置しています。

本棚の一角にあります「スタッフおすすめ図書コーナー」では、“この本は皆さんにも読んでもらいたい！”と、院長おすすめの本が並んでいますので、ぜひ手にとってご覧ください。

「こんな本が読んでみたい」「医療のここが知りたい」ほか、読まれた本の感想等なんでも構いません。図書コーナーへのリクエストがありましたらぜひ聞かせてください。よろしくお願いします。

おすすめお料理レシピ

切干しのマヨポン酢サラダ

管理栄養士 小渕

切干し大根を使ったレシピを紹介します。
切干し大根は、カルシウムや鉄分が生の大根に比べて２倍摂取できます。
煮物ばかりになってしまうと塩分の摂りすぎになってしまいます。
たまにはサラダにしてみてはいかがでしょうか。

＜ 材料 (4人分) ＞

- 切干し大根　20g
- ツナ缶水煮　1缶
- 豆苗　1/2パック
- マヨネーズ　大さじ２
- ポン酢　大さじ２
- ごま油　大さじ1/2
- すりごま　大さじ１
- 塩、こしょう 少々

【 作り方 】

① 切干しは水に戻して茹で、水気を絞っておく。豆苗もサッと茹でて水気を絞る。
② ①とツナ缶、調味料を合わせる。

エネルギー97kcal　たんぱく質3.5g　脂質8.1g　食塩相当量0.5g

にのさかクリニックでは、“地域のかかりつけ医”として、患者さんやご家族の気持ちに寄り添いながら、共に働く医師を募集しています。

当院は、看取りありきの在宅医療ではなく「生きることをさいごまで支えるために」多職種で力を合わせています。

在宅医療は、専門分野やキャリア等関係なく、これまでの経験や学びが多いに活かせる場です。当院に所属しながら、他の医療機関での外勤や学会への参加等、柔軟な働き方も相談に応じますし、月単位、年単位など、期間・曜日を限定して勤務することも可能です。

当院の取り組みや在宅医療に興味がある方、経験を積んで将来的には開業を目指している方、少しだけでも話を聞いてみたいと思われた方、お気軽にお問い合わせください。

■常勤医師 ■非常勤医師

まずは、クリニックの見学、訪問診療の同行、毎週水曜日に行っているカンファレンスへの参加からでも構いません。

問い合わせフォームへのQRコードはこちらから→

Event 催し物・イベントのご案内

クリニックからのお願い

感染症対策
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています

発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります

定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

採用情報

スタッフを募集しています

“地域のかかりつけ医”として、患者さんやご家族の気持ちに寄り添いながら、共に働くスタッフを募集しています。
まずは、クリニックの見学・訪問診療の同行・毎週行っている勉強会への参加からでも構いません。
どうぞお気軽にお電話か当院のホームページにあります「問い合わせフォーム」からご連絡ください

にのさかクリニック TEL:092-872-1136

＜募集職種＞
・医　師（常勤・非常勤）
・看護師（常勤）
右のQRコードから、採用情報をご覧いただけます。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み			昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療			※外来診療		

※　午後5：00～6：00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただけると幸いです。