



秋と思ったら、帰りの一の草の坂での虫の啼き声がすっかり途絶えた。着実に冬に向かっていく。

外来では長引く咳と、真夏以上に湿疹かゆみの患者さんが多い。

前者は酷暑が長引き、夏の花粉が減る前に秋の花粉がさらに加わったことと、マイコプラズマ気管支炎の為だろう。呼気一酸化窒素濃度が高値の方も多く、喘息も加わっているようだ。

強力な鎮咳剤に加え、抗アレルギー剤やステロイド吸入薬の併用でなんとか対処。

後者はやはり多湿から一転、急な空気の乾燥による影響だろう

補湿剤と抗アレルギー剤。長湯を控え、ナイロンタオルでのゴシゴシを止めること。頭のかゆみには、洗髪も1日置きに減らし、ドライヤーの熱風を止めるだけでも効果的だ。

なりを潜めていたコロナやインフルエンザの患者さんが、冷えるに従いじわじわ増している。ワクチン疲れもあると思うが、間違いなく再度流行するので、できる限り両者のワクチン接種をおすすめする。

寒くなり少し内省的。ここ1~2年で亡くなった有名人を思い返してみた。大江健三郎(大学時代によく読んだ)大川隆法(次元数が多くて、想像力がついて行けなかった)畑正憲ムツゴロウ(私の人生の先輩。かつてハーブ祭りにお呼びした事を思い出した)山田太一(「異人たちとの夏」のラジオ朗読は良かった)寺田農(渋い演技が好きで、朗読の声も素敵だった)小沢征爾(よく聴いた。音の解釈の表現が興味深かった)篠山紀信(本人というより、大学時代の週刊プレイボーイのビキニ写真)西田敏行(「ゲロッパ」よかったな。ただあの腹の出っ張り、かなりヤバイと思心配した)桂ざこば(面白かった。落語家は坐ってばかりだから早死にするのかなあ)谷川俊太郎(ああいうさわやかな年のとり方をしたいです)他にも多くの方が亡くなったなあ。合掌。

高齢者はともかく、比較的若い有名人が亡くなった際は、その死因を公表したらどうか。あの生活習慣だったからこの人は早く亡くなったのだ。「それならば自分も気をつけよう！」と思うきっかけになるから。

どうでも良いその人の噂話より、世の中の為になるかもしれないし。などと考えた。

ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内秀俊

乾燥の季節がやってまいりました。

ノンワセリンで、撥水・バリア・ポリマーコーティングでのお肌を守る保湿クリーム。水仕事などで手荒れのひどい方、デリケートな部分の保湿におすすめです。伸びが良く、少量で効果が発揮されるため1回の使用量が少なくすることが出来ます。また、洗い流しに強く、頻回に塗り直す必要はありません。夜寝る前に塗布でも効果あり。受付窓口にて販売しております。



商品名 3M キャビロンポリマーコーティングクリーム  
価格 1100円税込 (小) 2400円税込 (大)



阿久比町役場へ菊花展を見に行ってきた時の様子です。素敵な菊をご覧になられ大変喜ばれておりました。



ゆいまあるの畑で、お芋を収穫した時の様子です。今年もたくさんゴロゴロと採れ皆様大満足です。



### 【芋もち作り】



畑で採れたお芋でおやつ作りです。茹でたお芋を潰していきます。

### 【芋もち作り】



形を丸くしたらホットプレートで焼いていきます。両面に焼き目が付いたら出来上がり。皆様で熱々の芋もちを美味しくいただきました。

Instagramご覧ください  
★フォローおねがいします★

