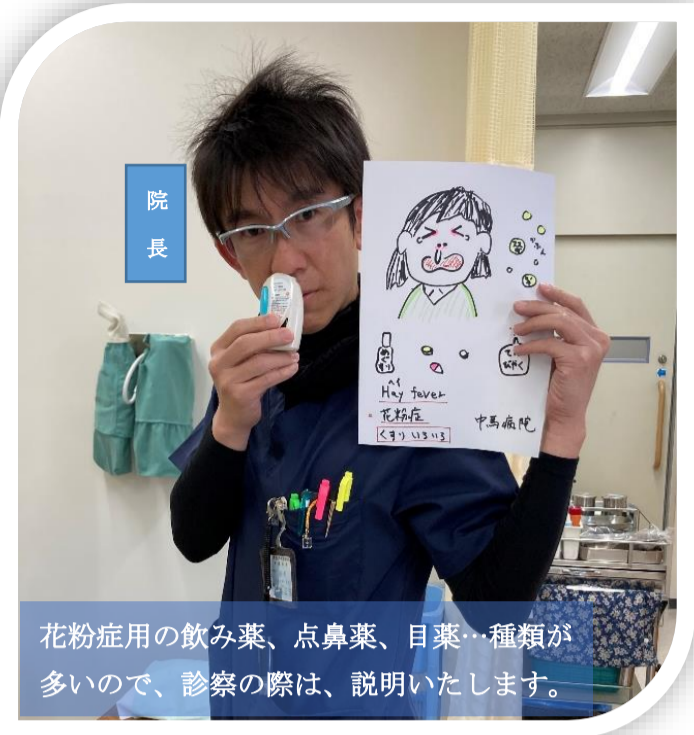


# 正志のつづやまき③



花粉症用の飲み薬、点鼻薬、目薬…種類が多いので、診察の際は、説明いたします。

## 花粉症の薬 選び方

### ▼花粉症

この言葉、嫌ですよね。特に3月～5月にかけて、悩まされている人、多いのではないのでしょうか。では基本的に、花粉症とは何か。端的に説明すると、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称です。いわば、身体が許否反応を起こしているのです。鼻水・涙が止まらない、本当に辛いですよ。

### ▼薬の選び方

「花粉症に効く薬、処方して下さい！」勿論、処方いたします。しかし、花粉症の薬って色々な種類があるんです。そこで、薬の選び方に関して3点。難しい順序は抜きにして説明します。

①効き目…当たり前や！ということ、次。

②飲み方…1日1回と、1日2回飲む薬があります。同じ位の効き目なら、1日1回の方がいいですよ。



③眠気の副作用…鼻水は止まったけど眠くて仕事にならん！ということでは困ります。眠気の出方は同じ薬でも体調によつて全然違います。近所のおばちゃんから「この薬眠くならへんで」と言われても信じないようには！

とにかく、色々試してみるのが大事！昔からある薬より、新しく出た薬の方が、効き目・副作用の少なさ伴に改善されています。



新薬の方がお勧めです

## 『美味しいおさかな紹介』

### ▼イラ？ハトポツポ？



イラ…何かカワイイ☆

イラという魚をご存じですか？スズキ目ベラ科に属する魚です。生息地は本州中部以南の沿岸のやや深い岩礁域に生よく潜んでいるんです。

この魚ですが、巨大ベラっぽい御三家(私が勝手に呼んでいるんですが…)。他の御三家はコブダイ、ブダイ！で、めっちゃ美味しいんです！

尼崎中央商店街で購入！  
素敵な値段です★←



今回はフー塩でシンプルに塩焼きにしましたが、どんな食べ方(調理法)でもビビるくらい美味しい！

地域によっては『ハトポツポ』と呼ぶ所もあるみたいですが…確かに似ているけども…なんだかなあ…。

『イラ』といい『ハトポツポ』といい、もう少し美味しい名前をつけて欲しいなあ。



刺身♪炙ると尚よし

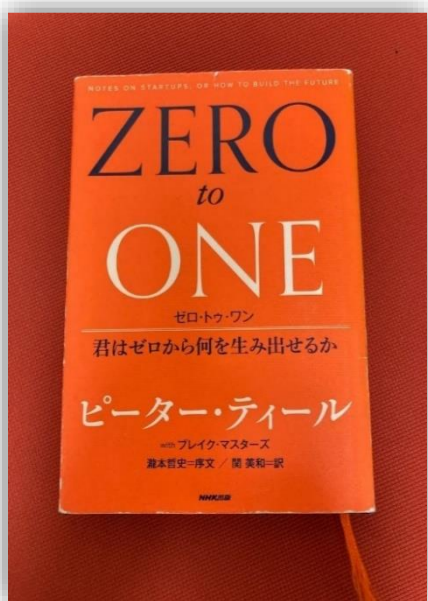


塩焼き完成！ウマシ♪

## 【ほんの少し…本紹介】

# ZERO to ONE

著者…ピーター・ティール



👉病院の書庫にあります！

### ▼伝説の起業家・投資家の書いたビジネス本

『ペイパルマフィア』の神様といわれている、ピーター・ティールさん(※ペイパルマフィアとは、ユーチューブやテスラ・モーターズといった成功企業を次々に立ち上げるシリコンバレーの起業家集団)。

「世界に関する命題のうち、多くの人が真でないとしているが、君だけが真と考えているものは何か？」を問い詰める。

自分にしかできないことは何なのか。自分しか思いつかないことなど存在せず、それを行動に移し、繰り返すことで見えてくるものがある。それは自分にしか経験できないものかもしれない。

思いつき、行動しまくった人の本を読むのも大事です。医療界にも「多くの人が真でないことをしているが、自分は真であることを考えるもの」はあります。

## 行動あるのみ！