

オギジビ新聞

第77号

発行人：おぎはら耳鼻咽喉科

相模原市南区古淵1-6-11 K'Sビル3階 ☎042-750-3387

12月



「禁煙しませんか？」

年末です。今年1年をふりかえり、新年の目標を考える時期です。みなさん、2024年はどんな年でしたか？

コロナ禍移行、風邪をひきやすくなったり、風邪が長引くと感じている方が多いように思います。感染症に季節性が薄くなってきたり、あらゆる世代でいろいろな感染症が流行りやすくなっているようです。マスク、手洗い、うがいなど、自分でできる防御は続けていきましょう。規則正しい生活や良質な睡眠も重要です。

その上で、喫煙をしている方には禁煙をおすすめしたいです。私（院長）は日頃、みなさんの喫煙習慣にあまり口出ししないようにしています。健康で楽しく暮らしている方の嗜好に他人が介入するのはいかなものかと思うからです。しかし、これだけたくさんの方がしょっちゅう風邪をひく社会情勢を考えると、喫煙習慣はかなり不利なのではないかと思っています。喫煙は呼吸器系にダメージを与え、免疫システムを弱めます。そのため鼻やのどの炎症が治りにくくなります。さらに喫煙は風邪の症状を悪化させることもあります。また発がんリスクが上がること、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や心血管疾患のリスクも上がります。早期老化のリスクもあります。

新しい年を迎えるにあたり、なにか目標を立てるなら、今がよい機会だと思います。喫煙者のみなさん、禁煙について考えてみてくださいね。身近な方に喫煙者がいる方も、是非お話してみてください。

それでは皆様、よいお年をお迎えください。



オギジビ豆知識



＜年末年始の診療体制について＞
おぎはら耳鼻咽喉科は、年末は12月27日（金）まで営業します。年始は1月6日（月）から開始します。診療時間はいつも通りです。年末年始は混雑が予想されますので、早めの受診をお願い申し上げます。

★休診日★
12月28日（土）～1月5日（日）

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。