

INFORMATION

市民吹奏楽団 おたまじゃくし 定期演奏会

2026年 1月17日(土)

開場 13:00 開演 13:30

交響詩 前奏曲

作曲:フランチ・リスト、編曲:田島篤

さくらのうた

作曲:福田洋介

ポール・モーリア メドレー

編曲:田島篤

指揮:田島篤

入場無料

めぐろパーシモンホール 大ホール

(東急東横線都立大学駅より徒歩7分)

駐車場には限りがございますので、ご来館は公共交通機関をご利用ください

主催:市民吹奏楽団おたまじゃくし

https://otama.skr.jp/ns/

市民吹奏楽団おたまじゃくし 定期演奏会

2026年1月17日(土)

開場:13:00 開演:13:30

入場無料

めぐろパーシモンホール 大ホール

(東急東横線都立大学駅より徒歩7分)

結算日は駐車台数に限りがございますので、ご来館は公共交通機関をご利用ください。

主催:市民吹奏楽団おたまじゃくし

https://otama.skr.jp/ns/

ひもんや内科・消化器科診療所

〒152-0003 目黒区碑文谷2-6-24

TEL. 03-5704-0810/FAX. 03-5704-7250

予約専用電話番号 03-4580-8061

MAIL: info@himonya-naika.jp

URL: www.himonya-naika.jp

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

時間外でも可能な限り対応いたします。電話は転送電話で24時間つながります。



診療時間変更のお知らせ

2025 12月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31			

2026 1月

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※最新情報はこちらのページからご確認いただけます

午前8:30~12:30診療、午後は休診

午前中は代診医が担当、午後は休診 (院長休診)

午前は休診、午後は17:00~20:00診療

【目黒区鷹番休日診療所担当】

12月28日(日) 17:00~21:30

1月1日(木) 17:00~21:30

1月3日(土) 9:00~16:30

目黒区鷹番休日診療所

目黒区鷹番二丁目6番10号

TEL. 03-3716-5311

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

電話・FAXで都内の医療機関をご案内しています

電話: 03-5272-0303

FAX: 03-5285-8080

年中無休・24時間対応

東京都医療情報ネット「ナビイ」

当院休診時間帯は、目黒区鷹番休日診療所、東京都医療情報ネット「ナビイ」をご利用ください。

ひもんやだより

2026 1 January

2026年1月1日発行

第21巻第1号通巻241号

発行:ひもんや内科・消化器科診療所

編集人:望月克俊

発行人:笹島雅彦

www.himonyadayori.com

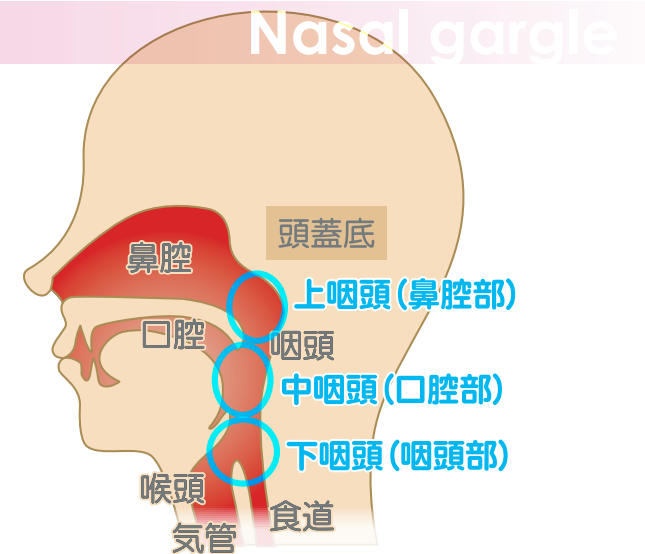
鼻うがいをお勧めします

上咽頭は免疫のホットスポット

鏡の前で口をあーんした時に、のどの突き当りに見える場所が中咽頭で、その少し上側で口蓋に隠れて見えないところが上咽頭です。鼻から吸い込んだ空気は上咽頭にぶつかって流れが下向きになり、中咽頭、下咽頭、喉頭を通過して気管から肺に入ります。空気中のウイルスや細菌はまず上咽頭に付着することになるため、上咽頭は免疫のホットスポットといえます。(右図)

上咽頭は絨毛上皮で覆われていてリンパ球が豊富です。リンパ球は免疫反応の中心的役割を果たす白血球で、ウイルスに感染した細胞を直接退治する働き、入ってきた異物(抗原)に抗原提示をして、抗体作って異物を攻撃する働きを担っています。犯人を現行犯逮捕、現行犯逮捕が出来なくても指名手配して全身の捜査網を使って逮捕するイメージです。

気道感染症の原因になるウイルスや細菌は、まず上咽頭



の免疫と対決することになるので、感染予防には上咽頭の働きを高めておくことが大切です。当院で推奨している鼻うがいの目的は上咽頭を洗浄することで、上咽頭に付着したウイルスや菌を洗い流すだけでなく、うがいで上咽頭を清潔に保ち乾燥を防ぐことで、上皮細胞の絨毛運動を活発にして、リンパ球の働きを高めることが出来ます。普通の咽喉うがい

次ページへ▶

目黒区の各種検診を実施しています

・肺がん検診
・もの忘れ検診 を2026年2月28日まで実施しています
受診券をお持ちの方は、お電話にてご予約ください
ひもんや内科・消化器科診療所 03-5704-0810

目黒区50歳以上带状疱疹予防接種を実施しています

目黒区感染症対策課 予防接種係 03-5722-7047
に連絡して専用予診票を入手の上、ご予約ください

目黒区胃がん検診を実施しています (胃内視鏡検査)

目黒区健康推進課 成人保健係 03-5722-9589
に連絡して受診券を入手の上、ご持参ください (ご予約は必要ありません)

インフルエンザワクチン

新型コロナウイルスワクチン 接種を実施しています
予約不要、ご来院順に接種いたします。

当院推奨の水素サプリメント 水素入浴剤を販売しています

水素サプリメント シェルアクシオ ビオ 60粒(1粒450mg) 5,400円(税込)
水素入浴剤 HCBALバスバスター 700g(約30回分) 3,850円(税込)

高齢者肺炎球菌ワクチン 接種を実施しています

目黒区感染症対策課 予防接種係 03-5722-7047
に連絡して専用予診票を入手の上、ご予約ください

スタッフ募集!!

ひもんや内科・消化器科診療所で
お手伝いいただけるスタッフを募集しています

ご興味あるかたは
info@himonya-naika.jp までご連絡ください。

令和七年度

ひもんや俳壇賞

三國紀子選

「ミツサは特別作品とし、選外とさせていただきます」

ひもんやだより

ひもんや俳壇

投句募集

当季雑詠（有季定型）

大賞

老いたれば遥拝となる初詣

藤田 静枝

年を取ると石段、坂道は上るのが大変になります。でも気持だけは新たにとの思が充分に伝わって来ます。

次席

釣人にひかり惜しまぬ雪解川

長島 ちよ

釣日和、雪解の水のかがやきに釣人も心置きなく釣を楽しむ風景が目に見えます。

次席

客送り出してしばらく月の門

菊地 道江

お客を送り、夜空を見上げれば素晴らしい月。しばらく見上げていたい月です。

【ひもんや診療所・院長賞】

夏に入る何をすることも腕まくり

畑山 則子

気合が入っていますね。張り切って家事をされる様子が目に浮かびます。元気の出る句です

【香作】

亡き夫と語り合ひたる夜長かな
へアカットつなじに初夏の予感あり
立春も暦のみなる北の町
朝顔を数へて母と子の笑顔
節分の福豆雀と分ち合ふ
落ちてなほ椿は径を装ひり

千葉ゆり子
戸上 和
木村 遊風
刈野 玲子
渡辺 幸江
安達久美子

【佳作】

峠越え拡がりひろがる花野かな
廃校の門を彩り紅白梅
聖堂の日時計春の屋を指し
あじさるの路地をせばめて今盛り
みちのくの暦の上の立夏かな
七草を刻む俎板古びけり
公園のどこ歩いても花吹雪
春眠の母の抱く子も眠りをし
みちのくの短き夏の今盛り
冬夕焼けつつすら美しく胸を打つ
みちのくの友の便りは雪のこと

刈野 節子
藤原和歌子
佐藤加代子
吉田 新子
加藤 京子
佐藤 朋子
谷 けい子
榎本 夏木
杉田 美子
村上 允子
鶴川ヤス子

では中咽頭、下咽頭は洗浄できますが、頑張ってゴロゴロやっても上咽頭にはほとんど届きません。

鼻うがいをする際は常に上咽頭を意識して注水してほしいのですが、あーんしても見えにくい場所ですし、鼻洗浄式の鼻うがいをするときには洗面台で顔を下向きにするので、洗浄水がうまく上咽頭に届かない場合もあります。

鼻に水が入ったときにツーンとしますが、そのツーンとする場所が上咽頭です。首を後ろに60度くらい傾けると、上咽頭が鼻孔の直下になるので、鼻うがいをする際には、鼻腔から入れた洗浄水を上咽頭に貯めるイメージで、首を後ろに傾けてツーンとしたところしばらくちよっとでそのままにして、洗浄水が咽喉に落ちてきたら吐き出す、ということを繰り返してみてください。

鼻うがいは200～300ccの食塩水で鼻腔～上咽頭を洗い流しますが、これが辛いという方もいらっしゃいます。また洗浄用の器具や液を持ち歩くのはたいへんなので、外出先で洗浄するのは難しいのですが、そのような場合には、スポイトを使って少量の水を上咽頭に落としてあげるだけでも十分効果があります。（右図）



私はハナクリーンSという洗浄器と洗浄剤サーレによる鼻洗浄と、ミサトールリノローションによる上咽頭洗浄を併用しています。

ミサトールリノローションは抗菌作用、免疫賦活作用のある梅エキスを沁み込ませた小さな綿球で、これを3cc程度の水に浸して、そのエキ스가溶け出た少量の溶液を、専用のスポイトを使って鼻孔から上咽頭に流し込みます。首の傾け方や、液を上咽頭に貯める方法に慣れれば、鼻洗浄より簡便に上咽頭洗浄ができ、小さく持ち運びも便利です。

★ミサトールリノローションの取扱いを開始いたしました。試してみたい方はご相談ください。



スポイトを使って少量の水を落としても効果あり



ミサトールリノローションの取扱いを開始いたしました

シンプルでコンパクトな
洗浄器具
2個入（調製容器 1 個付き）
660円（税込）

梅の成分をしみない
洗浄剤に
専用洗浄剤 30個入
2,310円（税込）

試してみたい方はご相談ください

【投句方法】
この用紙を切り取り、必要事項をご記入の上、ひもんや内科・消化器科前の俳句ポストにお入れください。
◆メール・FAXでの投句も出来ます。
メールの投句先「info@himonya-naika.jp」
FAXでの投句先「03-5704-1200」
【応募締切】
毎月末
【選者】
三國 紀子（俳人協会会員）
【発表】
「ひもんやだより」紙上、
「ひもんやだよりWeb版」（ホームページ）上掲示
http://www.himonyadayori.com/
【賞】
年間大賞作品に記念品を贈呈
【主催】
ひもんや内科消化器科診療所
目黒区碑文谷2-6-24
電話 03-5704-008-0
http://www.himonya-naika.jp

※欄はすべてご記入ください

応募作品	お名前	ご住所
	（本名）	〒
	（俳号）	
	性別	男・女
投句日		

「記入された個人情報発表や賞の贈呈等の目的以外には使用いたしません。」