



次の冬を迎える前に

医師 大原紗矢香

五月が始まりました。この地域では、お祭りや田植えなどで忙しい四月が過ぎ、ほっと一息つかれている方も多いのではないのでしょうか。

当クリニックでも四月から新任の岡崎医師を迎え、心機一転スタートいたしました。

皆さんの健康づくりをお手伝いするために、医療知識、技術の研さんを積むのはもちろんですが、クリニックの入り口から出口までなるべく快適に過ごしていただくような環境作りにも気を配っています。

昨年の十一月に新館「きつとよくなる館」での診療を開始し、「広くなって気持ちがいい」とのお言葉をいただき、うれしく思っています。待合室に「ご意見箱」を設置しておりますので、直接伝えづらいことやお気づきの点があれば、「ご指摘ください」。

また、待ち時間をなるべく短くするような工夫を検討しています。具体的には、診察開始の目安時間をお伝えできるようにと考えています。

診察の性質上、重症の方の対応のために順番が前後したり、前の方に時間がかかってしまう場合もあるため、「予約時間」はあくまで目安時間であり、この時間きっちり診察を始めます、と約束できるわけではありません。ですが、あらかじめ来院される方を把握することで、事前の準備ができたり、連休明けの混雑をある程度やわらげることができると考えています。

皆さんにお願いしたいのは

・ 血圧や糖尿病など、定期的に受診される方は、診察時に次回の予約を取っていただくこと（患者さんの集中を避けるため）



・ 予約時間の少し前には来院していただくこと（時間が過ぎると次の予約の方がいらっしやるため）です。

段階的に、予約を取ることのできる時間を増やし、定期的な方だけではなく、当日、調子が悪くなった方についても、来院前にお電話をいただければ、診察開始の目安時間をお伝えできることを目指しています。

予約の方法など、お知らせできることが増えた場合には、院内の掲示やこのお便りでお伝えしていきます。

体調が悪くて来院された時に、なるべく早くおうちで休んでいたために、みなさんのご協力をお願いします。



自己紹介

医師 岡崎郁恵

4月より常勤の医師として勤務させていただいております。岡崎郁恵です。竜王町は昔からの親友が住んでいる町で、何度も遊びに来ましたし、竜王町のよさも色々聞いていました。この町で働けることを非常に楽しみにしています。

出身は滋賀県の長浜市です。昨年度まで長浜赤十字病院に勤務していました。

3月末日に長浜から高速に乗り竜王町に向かってる途中に車の窓からドラゴンハットが見えました。竜王町に赴任したということを変更して実感しました。

外見は、背丈と髪型が大原先生と似ています。大原先生だと思っていたら、他の人だったという場合は私ですので、いつでも声をかけてください。

なんでもゆっくり話を伺いたいです。困っていること、最近頑張っていること、何でもいいので気軽に話してください。よろしく願います。

お風呂でリラックス

看護師 宮井 由里子

暖かく、気持ちの良い季節になってきました。新年度もはじまり、少しお疲れ気味ではないですか？ストレス解消として、お風呂に入るというのも一日の疲れをとるのに良いですね。一日がんばった後のお風呂は気持ちの良いものです。お風呂につかると体だけではなく、心も温まりますね。入浴すると次の三つの良い効果があるそうです。

① 温熱作用による効果

お風呂に入ると、毛細血管や皮下の血管が広がって血行がよくなり、コリがほぐれ、疲れがとれます。

② 水圧作用による効果

水中では、私たちの体は水圧を受けます。この水圧は、ウエストが三〜六センチも細くなるほどの力。この腹部にかかる圧力が横隔膜を押し上げ、肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸数が増え、心肺機能が高まることで全身の血行がよくなります。

③ 浮力作用による効果

水中では、体は浮力を受けるため軽くなります。お風呂につかると、体重は約九分の一になり、普段体重を支えている筋肉や関節はその役割から解放され、心身ともにリラックスできます。

効果的な入浴法

① ぐっすり眠りたいとき

三十六〜三十八度のぬるめのお湯にゆっくりつかります。

② 足のむくみを取りたいとき

四十度前後のややぬるめでたつぷりのお湯に深く、長く。

③ これから仕事！というとき

四十二〜四十三度の熱いお湯に、短時間つか



ります。

① ストレスを解消したいとき
四十度以下のぬるめのお湯に、二十〜三十分ゆっくりと。

*お知らせ

臨時休診のお知らせ

左記の日程、日本プライマリケア学会に医師が出席のため休診となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

五月十八日(土) 休診

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

六月一日(土) 大原医師不在

六月十五日(土) 大原医師不在

六月二十四日(月)〜六月二十九日(土)

雨森院長不在

各種健康診断を実施しています

当院ホームページに健康診断のご案内を掲載しております。是非ご覧下さい。

