

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

いよいよ紫陽花（あじさい）の季節ですね。自分は高知県の春野町のあじさい街道であじさいを見ながらドライブするのが大好きなのですが、今年は近場でどっか紫陽花きれいなとこないかな〜と思案中です。そんな紫陽花がまぶしい6月ですが、耳鼻科でいうと、ここから9月まではいろんな病気が減って一番ののんびりタイムになります。

ここで、冬から春にかけての繁忙期で出てきた課題に取り組んだり、来年以降の展望を立てていくのですが、昨年からの業務の修正などを反映させた受付や診察室業務やクラーク（医療秘書）の業務マニュアルを改訂、6月からの補聴器相談、専門学校での講義、8月の第二回経営方針発表会の開催など、意外とやらなければいけないことが院長スタッフともあるのです。このへんの日常の取り組みは毎年していくものですが、それにプラスアルファしてですね、今年は秋からの取り組みとして、「インフルエンザワクチンの接種」を行うことにしました。今までは、スタッフの数が追加の業務としてインフルエンザワクチンの接種をするには十分でなかったのですが、スタッフの人数も増えてきたので、新たな取り組みとして、10月から始めていきたいと思います！

詳しくは来月以降、医院便りなどでご案内していきますので、乞うご期待^^



## 補聴器相談

当院で補聴器の調整や購入ができます！

ご自身や家族の方の補聴器のことでお悩みの方、

詳しくは院長またはスタッフまでお気軽にご相談ください。

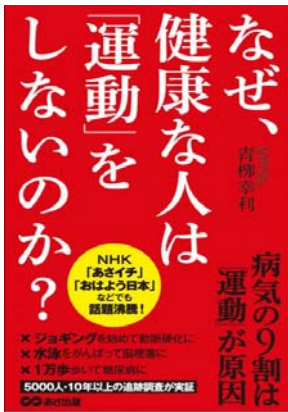
## 【今月のイタリアン】星のヒカリ

倉敷の美観地区にある、このお店自分が大好きな石関町にあるイタリアン、ステリーナの姉妹店です。美観地区の合った佇まい（たたずまい）で、店内も倉敷をモチーフにした感じでもって落ち着けます。お料理も美味しく、倉敷行ったらまた行きたい♪そんなふうに思わせてくれるお店です^^



岡山県倉敷市中央 1 丁目 4-22  
くらしき宵待ち GARDEN 西棟 1・2 階  
営業時間 am 11:00~pm 3:00 pm 5:30~pm  
10:00（火曜日定休）  
電話 086 (425) 7766  
倉敷川沿いの日本郷土玩具館の隣の陶慶堂の角の路地に入る。（「この路地入る」の看板があり。）

## 【今月の本】なぜ、健康な人は「運動」をしないのか？



この本すごいです。結論からいうと、「運動はすれば健康になる」というのは間違い」なかなか強烈な結論ですが、確かに老化現象で体の機能は低下するのに、運動して体を鍛えたら若い頃のコンディションに近づけるのでは？、みたいな考えは誤解ですよ。

年齢に応じた運動をしないと、運動はかえって有害。さらに自分的にショックだったのが、朝の運動はヤバイということ。朝起きがけは血液がどろどろになっていて血のめぐりが悪く、そんな状態でハードな運動をしたりしたら、むしろ寿命を縮めてしまう。早足でなんとかか話がで

きるくらいのレベルの運動（「中強度」の運動）を毎日 20 分、さらに毎日 8000 歩を目安に歩くのがよろしいのです。だらだら歩きだけをして体にも負担をかけないので意味がない。逆に、年齢からするとハードな運動をしても体を傷めるだけ。運動イコール体にいい！という強迫観念に完璧に縛られていた自分はとっても気が楽になりました♪さらにカギを握るのがですね、日々の健康管理には歩数計ではなく中強度の運動をどれくらいしているかチェックできる「活動量計」を活用すること。

Kindle 版なら 1079 円で買ってスマホで空いた時間に読めちゃいます。「健康づくりのための運動」の概念を覆すこの一冊、お勧めです！

# 睡眠時無呼吸症候群



### この病気のコワイところ

- ・寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や**注意力低下**による**交通事故**を起こしやすいです。

### 当院の検査や治療のメリット

- ・**自宅で検査や治療が可能です**。病院へ通院する必要はありません。
- ・治療開始後、**すぐに**病気の改善が可能！