

# 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	●	●	●	/	●	/	/

## インフルエンザ予防接種の早割キャンペーンのご案内

予約不要！お一人 3000円 3才以上のみ 10月のみ LINE 早割クーポンで 100円割引※

※東振協の補助金が出る方は10月の早割キャンペーンは適用されませんのであしからずご了承ください。

最近いいなと思った、ビストロ、

Esprit de Colombages BRASSERIE(エスプリ ド コロンバージュ ブラッスリー)。



料理がおいしいのはもちろんですが、2階のメインのフロアとは別に3階にもお部屋があるんです。これが、子供連れにはとっても助かる♪

家族連れ二組とかなら予約もできて、子供たちがはしゃいだり、動き回るスペースもあり、親は親で周りの目を気にすることなくリラックスしてお話できます。

サイコーです♪

一階のパン屋さんもおいしいのでこちらもおススメです (^.^)/

Esprit de Colombages BRASSERIE (エスプリ ド コロンバージュ ブラッスリー)

岡山市北区表町 2-1-53 2F・3F

Tel: 086-227-3140

ランチタイム：11:00~15:00 ディナータイム：18:00~22:00

## 当院のインフルエンザの予防接種のメリット！

耳鼻科の診察も一緒に受けれます。

「耳あかが気になる・・・」「鼻水が出ている・・・」

そんな方は予防接種の時に一緒に治療が受けれます！

耳や鼻やのどでお困りのことがあれば一緒に悩みを解決してしまいましょう！

## 三年子の子育て♪

昨年チビ姫が誕生し、息子くん1号と息子くん2号と合わせて怪獣トリオが結成されました。これがね、マジすごいです。『子育て奮闘中の母ちゃんドクターが書いた「男の子ママ」の悩みをぶっとばす言葉』（須藤 暁子著 出版元:KADOKAWA)に、主婦の仕事はマイナスをゼロに戻すこと、みたいなことが書いてありましたが、現状回復もままならず、家の中はジャングル状態。。。片づけた、と思った次の瞬間には片っ端からひっくり返して行って嬉しそうにしたりする。

家の中にいると煮詰って、兄弟げんかが勃発(ぼっぼつ)するから、外に出てみる。そうすると二人乗りベビーカーの残り一枠を取り合って敗れた息子くん2号が大泣き。。。しょーがないから抱っこするのだが、2才児ながらすでに14kgあるから、これが重いよねえ。自分、乗り物が好きなんでバスに乗ったり、路面電車に乗ったり、マリンライナーで瀬戸大橋渡ったり。そうすると、父親の右側をどっちがとるかとか、両親と手をつないでぶーらんぶーらんするのを早く順番回せとか、小競り合いの種に事欠きません。

お風呂はそんな中での唯一に近いレジャータイムなのではあるが、ここでも風呂から出るときがひと騒動。息子くん1号は3才だからと一ぜん一人でパジャマを着れる、と思ったら、、、ふりちんで家中を爆走。。。対して息子くん2号は自分で服を着る！ってんで、ズボンの片側に両足突っ込んで人魚姫みたいな状態に。風呂あがったところでチビ姫がのど乾いて奥さんが授乳体制にならざるを得ないと、そのまんまの状態になったままで、ふりちん&人魚豚トリオが帰宅した自分をお出迎え。

と、まあ大人が二人いてもチビが三匹だとそもそも手が足りないのであるが、これが大人一人になると地獄となります。。。チビ姫を抱っこひもにして両手をフリーにしても兄弟げんかして道路に寝そべったりされると抱っこひもしているから、起こすこともままならない。。。

今時はネットスーパーがあつたりオイシックスのような食材の通販もあるから日々食材を買いに行かなくて済むのは救いですが、、、三匹いるとご飯たべさせて風呂入れるだけで手いっぱいとなり、そこに洗濯や食器洗いまで手が回らない。

そこを自分がフォローするんですが、よく食べるから洗う食器も結構な量になり、食洗器を3回は回さないと終わらない。。。洗濯機も洗濯して浴室乾燥、寝てる間に洗濯乾燥、さらに朝起きて出勤前に洗濯乾燥、みたいな3回まわす必要がある。衣類が少ない夏場でこれだから冬になってきたら、洗濯どーなるんだろ・・・。

ただ、チビ姫がお座りできるようになって、離乳食(と、いうよりふつーに白ごはんあげたりしてます^^;)になってきて一時期よりは楽になったかな??、と信じてたい。

早く年末になってくれないかな〜と夫婦で念じている今日この頃。育児とは修行なり(^.^)

# 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**病気の改善が可能です！