

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	●	●	●	/	●	/	/

インフルエンザの予防接種をしています

予約不要！お一人 3000 円 3才以上のみ ワクチンの供給が少ないのでお早めに！

今年もありがとうございました！

いよいよ師走（しわす）ですね。患者さんの皆さんには当院を受診していただき、ありがとうございます。個人的には今年三年子そろい踏みでの一年で、とりあえずハードな一年でしたが、皆様はいかがでしたでしょうか？当院では今年花粉症が過ぎたころに補聴器相談を開始。さらに夏には経営方針発表会。秋は今年初めてのインフルエンザワクチンの予防接種や土曜日の2診体制の開始など、例年にも増して目まぐるしく変わっていった一年でした。スタッフのみんなには初物づくしでオペレーションの連日の見直しやスタッフ間での話し合いの繰り返しなど、本当によくやってくれて感謝しています。年末年始でエネルギーを充電して来年から心新たによりよい医療を目指して取り組んでまいります。

年末年始は12/27（水）で診察終了、来年は1/5（金）から通常通り開始です。

来年もよろしくお願いいたします！



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！

家事と育児

息子くん1号が幼稚園に行きだして早や半年。2学期の運動会、バザー、遠足、七五三といった大物行事が一巡してようやく落ち着いてきました。その中で我が家の家事と育児の役割分担がより明確に。最近では息子くん1号が公文を始めたりで、奥さんは通園、習い事の送迎、ごはん、お風呂、授乳。自分が洗濯、食器洗い、弁当。特に朝はキューピー（娘のコードネーム）の授乳が入ると弁当の方に全く手が回らなくなるので、自分の方でとりあえずだし巻き玉子、タコさんウィンナー、おにぎりをベースにそこにプラス二品加える。

牛肉の時雨（しぐれ）煮とか、ちくわに細長きゅうりを入れたのとか、ポテトサラダ。さらにはニンジン細切りをベーコン巻いて炒めたのとか、ナポリタン。ある程度バリエーションは作れたのですが、時にはこの写真みたいなのにアシストしてもらおう。



恐怖のお弁当でしたが、だいぶ勝手がわかってきて、よりいいオペレーションがちょっとわかってきました♪

食器洗いは、弁当箱を寝る前に洗って、食洗器の乾燥モードにして翌朝にはそのまま使えるようにする。

食洗器に弁当箱かけると軽いので跳ね回って、まともに洗えてないことに懲りてこの手。

さらに洗濯。夜の間乾燥までかけたくない服を洗うだけして、浴室乾燥にしておいて、朝は息子くんたちの制服とか日々使うハンカチとかを息子くんたちが着替えをとるスペースに並べて置く。こうすると朝奥さんが制服とかを探さなくて済むので朝の忙しい時のロスタイムの削減につながる。

このへんの効率化は仕事に通じるものがあり、うまくオペレーションの改善につかかったときは爽快♪ただし、問題が休みの日の

前の日とか。油断すると一気に洗濯物がたまったり。。。それで洗濯物の山を前にはたと気づきました。育児と家事は連動する。奥さんの授乳に休みの日がないように家事も切れ目無くやればいいのだ！

で、休みの前の晩にも洗濯機は乾燥モードにしたくない洗濯物を洗濯モードで回して浴室乾燥にしておいて、最後に洗濯乾燥モードで洗濯機回して寝る。食洗機もちまちまとした小物を時間かかるからスルーして大物だけでも夜寝る前にかっと突っ込んで回しておく。

これをやるだけで休みの日の夕方以降の動きがすんごい楽になりました。

家事と育児は連動する。これからもこの言葉を忘れずに育児にも進出していきたいです^^

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**病気の改善が可能です！

