

# 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！

LINEでお得なクーポン配信  
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 ワクチン供給は昨年並みですお早めに

※東振協の補助金が出る方は10月の早割の適用されませんのであしからずご了承ください。

いよいよ年末ですね。

今年もいろいろありましたが最近の衝撃？のできごとを今回はお話ししたいと思います。  
とある土曜日の夕方。水泳教室から帰り道の車内での奥さんの話。

どっかのお店で店員さんに息子くん一号（以下息子）が恐竜に詳しいことをほめられて、恐竜化博士になれるね～と言われて息子曰（いわ）く

「ちがうよ、**お父さんみたいなお医者さんになるんだよ**」

……？！この言葉を聞いたときにですね、頭の中を稲妻が貫いたような衝撃がありました。40年くらい前の自分の再現。小学校の卒業文集で「叔父のような医者になりたい」と書いて伯父に「漢字（ホントは伯父）が違うだろ！」と突っ込みを入れられましたが。クリニックを移転して3年が経ち、なんか腕を撫（ぶ）す※とでもいうんでしょうか、なんかモヤモヤしたような体の中のエネルギーを十分に発散できてないようなしっくりしない感じがあったんですが、これか！これを待ってたのか、みたいな。

これからの人生で、子供の夢を実現するのに伴走する、子供に見られて恥ずかしくない診療やクリニックの運営をしていく。

子供のころは伯父が渋川海水浴場に連れて行ってきて、「しょんべんしてくるわ」と沖に向かってバタフライをするのが、まさにクジラの尾びれを見るような、いやーすごいなー（伯父は大学で水泳部）とか80近くなりながらもいまだに耳鼻科医として診療をしていてその腕の確かさといい、自分の中で今に至るも伯父は人生の目標です。

子供にもそこまではないにしても、「お父さんみたいなお医者さん」と思ってもらえるよう、より人生前に進んでいきたい！と思いました。まさに「精進」♪

※腕前が十分に発揮できる機会を待つ。

## 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しましょう！

# 睡眠、とってますか？

「よく寝た気がしない・・・」「最近寝不足なんだよな」

「睡眠」についてはみなさんお悩みのことが多いと思います。睡眠が足りてない状態を「睡眠負債」といいますが、この状態は飲酒運転くらい危険な状態を作り出すのです。

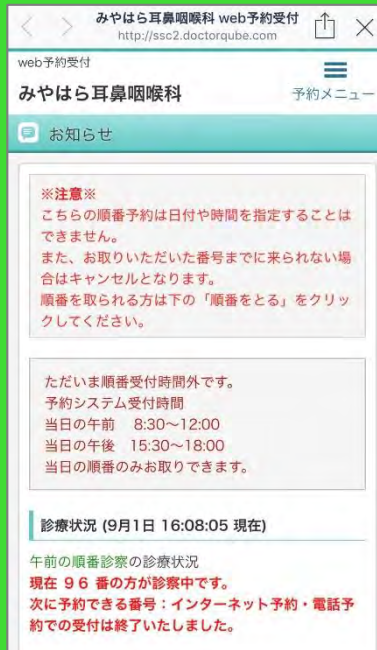
ここでは、手軽に取り組み始める「質の高い睡眠」についてご案内します。

質の高い睡眠を維持するには「定時に寝る」ということが非常に大事です。なぜなら体に大切なホルモンである成長ホルモンは寝始めてからの100分の間に一晩で放出される量の80%が放出するからです。この成長ホルモンはお子さんだけでなく大人でも細胞の成長や新陳代謝促進、皮膚の柔軟性アップやアンチエイジングの役割も果たしているのです。そして定時に寝ていると眠りの初めの90分での成長ホルモンの放出につながるのです。もし仕事をもう少ししなくてもいけない状況でも「定時」からまず2時間寝てそこから仕事をした方が睡眠時間が普段より短くても量はともかく睡眠の質は確保されるのです。また、日本人は韓国人と並んで睡眠時間が世界的に短いのです。平均6時間というデータがありますが諸外国は8時間が平均なのでそれからいっても相当に短いことがわかります。睡眠時間は最適な時間は個人差があるのですが、一ついえることは一晩あたりの睡眠が5時間を切ると、一気に体調や仕事のパフォーマンスが低下します。絶対に5時間は睡眠をとる必要があるのですが、ではどれくらいの睡眠が最適なのでしょう？

これは今よりも30分長い睡眠時間を10日間続けて以前の睡眠時間の状態と体調を比較する手があります。それで変わらなければさらに15分なり30分なり睡眠時間を延長してみる、こんなやり方をするとご自身の最適な睡眠時間がわかりやすいです。自分自身の経験でいいますと、7時間ちょい睡眠だったのを試しに8時間睡眠にしてみたら劇的に体調がよくなり、仕事のパフォーマンスも上がりました！だまされたと思ってお試しください♪あと、睡眠は鼻呼吸が大事なのですが、口呼吸になっているといびきが出たりします。いびき自体が恐ろしい病気である「睡眠時無呼吸症候群」が潜んでいることがあるので、たかがいびきといわず自宅でできる無呼吸の検査を受けることをお勧めします。

また、鼻呼吸を妨げる「アレルギー性鼻炎（この病気の中に花粉症もあり）」は日本人の40%がもっているので、「鼻つまっているかな？」という方は耳鼻科でアレルギーやさらにはちくのう症をおこしていないか耳鼻科で検査を受けることをお勧めします。なお、睡眠について深く知りたい方は「詳しくはスタンフォード式最高の睡眠」（西野精治著 サンマーク出版）をご一読ください。読みやすくとてもためになるいい本ですよ～^^

## LINEで診療の順番予約が取れるようになりました！



とっても  
便利ですよ～

QRコードを読むだけの  
簡単登録はこちらから

