

# 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	●	●	●	/	●	/	/

## 熱中症の季節です！

暑～い夏になりそうですね。今月号ではこの熱中症についてお届けします。

### 【熱中症とは】

熱中症は高い温度や湿度によって体温が調節できなくなる状態です。

症状としては、**頭痛、めまい、吐き気、高い熱、大量の汗、筋肉痛、全身のだるい感じ**などがあります。

ひどい場合には意識がなくなったり体が麻痺したりします。**死亡すること**もあり得ます。

梅雨のような高い湿度の時でも起こることがあるので注意が必要です。

### 【熱中症の予防は？】

暑い時は外で長時間活動したり激しい運動をすることが避けましょう。また直射日光を避けるために日傘や帽子を使うことが大切です。それと合わせてこまめな水分補給も重要です。知らないうちに体から水分とそれに伴い体の中の塩分もとられていくのでスポーツドリンクなどで塩分も取るようにしましょう。

気をつけたいのは道路などの照り返し影響は大人よりもお子さんの方が受けやすい点です。何か反応が悪いな～とか少しでも異変を感じたら以下の対策を立てましょう。

### 【熱中症の対策】

まず涼しいところへ移動します。できれば冷房が効いている室内が望ましいです。そして水分や塩分を補給します。

この時点で呼びかけにも反応がいまひとつであればすぐに救急車を呼びましょう。救急車が来るまではさらに体温を下げるために以下の対策をします。

まず服をゆるめて、体の近くに風が通って汗が蒸発して体温を下がりやすくするようにします。そしてクーリングを行います。この場合、まず冷やすのは熱のダメージに弱い脳ですので、頭、具体的にはおでこや後頭部を冷やしましょう。

さらに大きい血管を冷やす方が効率的ですので、首筋や脇の下や太もものつけ根に冷えたペットボトルや氷を当てるのがおすすめです。

## LINEアカウントのお友だちを募集中♪♪



**お得なクーポンやお役立ち情報をLINEでお届け！！**



LINEの『QRコード』又は『ID』で登録して下さい！ ID:@ment

# デジタル機器で接遇の向上を！

患者さんが快適に過ごしていただけるように、当院では接遇に力を入れております。接遇は院長も含めた人によって行うものですが、、、ここで困るのが先月号でお知らせした、「働き方改革」です。接遇の改善の相談などを残業してすることが難しくなっております。それを踏まえて今のサービス（接遇）を維持するためには、同じ業務でもよりスタッフを増やす必要があります。

ただし、人は急には一人前に育てれないものです。当院の場合、スタッフが入職してから一人前になるまで、最低1年半はかかります。

それで、人手をより補う意味で、「デジタル機器」がカギになります。

掃除はルンバに任せ、スタッフはルンバが行けないエリアのみ掃除する。

そんな取り組みの中で接遇力向上とスタッフ教育の両立に、当院では「待合室のスピーカー&診察室のモニター」を導入しました。

これは、診察室で待合室の状況が確認できるモニターを設置し、その画面を見ながら、スタッフがマイクで待合室の患者さんに診察室へ入る誘導をするというものです。

今までは順番がきた患者さんをスタッフが待合室まで誘導しに行っていましたが、これで患者さんが待合室に入るのが30秒短縮できるとすると、例えば80名患者さんが来られたとして、お一人30秒×80名=40分！の待ち時間短縮が図れます。

スタッフ自体も動線が短くなるので、待合室までいかななくて済むようになった時間を他の業務に振り分けることができます。

「絵にかいた餅」になるかもしれませんが、当院は「トライ&エラー」をモットーの一つにしていますので、まずは取り組んでみることにしました。

もちろん、ハンディキャップのある方々への対応は今まで通り待合室までお声をかけに参ります。

この取り組みについては、またより良い形に修正しながら、10月からのインフルエンザ予防接種のピークシーズンに間に合わせていきたいと考えております。よりよい医療と接遇の向上に取り組む、みやはら耳鼻咽喉科にご期待ください！

## 当院で今からできる花粉症対策をご紹介します

# 舌下免疫療法

スギ花粉症や喘息でお悩みの方に朗報!!

## 舌下免疫療法とは

- 現在唯一スギ花粉症を根本から治す治療法です。
- スギ花粉を含むエキス（錠剤）を毎日口の中を含む治療をしてスギ花粉に反応をしなくするようにします。

### <ご注意いただきたいこと>

全ての患者さんに効果が期待できるわけではありません。長期間の治療（2～3年）が必要になります。口の中に錠剤を1分含むことのできる5才以上64才以下の、スギのアレルギーがある方が対象です。

花粉飛散中は治療開始ができませんので、6月から11月までにご来院ください。