

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

木曜日は午前診療
診療時間 8:00~12:30

LINEでお得なクーポン
配信！登録はコチラ⇒



おかげさまで、みやはら耳鼻咽喉科は
2006年2月開院から20周年を迎えるました

開業した南輝から9年目に現在の地に移転、とか5年前からコロナなど、いろんなことが押し寄せてきました。振り返れば20年であつという間ですね。しみじみ感じます。そして、これまで支えてくださった地域の皆さん、患者さん、そしてスタッフの皆さんに心より感謝申し上げます。

これからも、皆さんに安心して受診していただける医療を大切に、日々の診療に取り組んでまいりますのでよろしくお願いいたします。

今号のトピックです！スギ花粉ですが、例年よりやや多めに飛散し、西日本では、2月上旬～中旬ごろから飛散が始まり、3月にピークを迎える予想となっております。

今まで花粉症でない方も鼻水、くしゃみ、鼻づまりといった症状が気になれば一度検査を受けることをお勧めします。検査結果は30分でわかります。詳しくは以下をご覧下さい

▼詳しくはコチラ▼



注射をしない！

保険
適用

41種類のアレルギーが
30分でわかります！

- ・指先からの少量の血液(1~2滴)で検査ができます！
- ・1歳のお子様でも簡単に検査可能です！



ここからは先月号に続き、年末から今年にかけての私の日常を徒然なるままに書かせていただきます。

まずは年末の激闘の一日からスタート♪

年末の診療、とくに12月29日は、試練の日。お悩みの深い患者さんが多数来院されるからです。こういう時は、午前診と午後診がそのままつながる“通し診療”になることもしばしば。

院長である私は朝から夜まで、ほぼノンストップで診療に向かいいます。この日も朝の診察時点で3時間半待ちで、「今日は昼休みなしだな」と覚悟してスタートしました。

やることはいつもと同じで一人ひとりのお話を伺い、所見を取り、必要な治療と説明を丁寧に行う。

これが不思議なもので、夕方くらいの心身が「ハード」な時間帯を超えるあたりから頭が冴えわたる状況が生まれ、より目の前の患者さんだけに集中できる感覚になります。

『鬼滅の刃』でいう「透き通る世界」に近い感覚？！？。こうなったらしめたもの。さらに「ひのかみ神楽」の十二の型をひたすら舞うよう



診察を続けます。そしてこの日、夜8時33分に210名の診療終了。12時間半の診察を無事終え、鬼滅の刃の世界観にまた一步近づけた気がした一日でした♪

睡眠時無呼吸症候群

この病気は要注意！

当院の検査や治療のメリット

心臓や脳などの重い病気
注意力低下で交通事故を
起こしやすいです。

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。コチラ
治療開始後すぐに病気の改善が可能！



年が明け、初夢も見ました。
なぜか私は 大谷翔平 選手と一緒に、ロサンゼルスからニューヨークへ向かうことになりました。
さらに道中は20人ほどが乗る車（マイクロバス？）をこの20人の人たちと交代で運転するという不思議な設定です。

「もし事故でも起こしたら大谷翔平がのっているのに、どうするんだろう????」と、夢の中なのに妙に現実的な心配をしていました。



しかし、なぜか実家付近で、集合場所が分からず右往左往している。情景からして冬のようでしたが、焦っているうちに時間だけが過ぎ、出発に間に合わない！そんなところで目が覚めました。

とりあえず大谷翔平を乗せた車を運転しなくてすんでホッとしている自分がいました。やっぱ、おれビビりだ～ 😅

さて、ワタシ昨年後半から、ドラムに加えてもう一つ始めたことがあります。
それは「筋トレ」です。

昼休みに院長室でできる方法を考えました。幸い今通っているジムが器械でなくできるだけ自分の力を利用するトレーニングに取り組んでおり、ワタシ流にアレンジ！どんなアイテムかというと・・・（次ページへ）



YouTube

みやはら耳鼻科 公式チャンネル

耳鼻咽喉科専門医が
日常に役立つ情報を配信中！



ペットボトルやミニキッチンのシンク、ヨガマットやヨガボールなど身近なものを活用しています。短時間でも意外としっかり効きます。

さらに工夫したのが時間。15分の仮眠の後、頭が完全に切り替わらない時間帯に、トレーニングするようにしました。

これが思いのほか効果的で、運動もでき、だらだら過ごす時間も減り、一石二鳥です♪ 週3目標で、ガンパ♪

【編集後記】

今、家族（というか私と長男と次男ですが・・・）でのブームが6月開催のサッカーのワールドカップです。去年フル代表が男子で初のブラジル撃破！いやーすごいところで久保が負傷離脱という悲報が・・・。

でもね、今の日本代表は欧洲組も増えたし、若手がまた台頭してくれるんじゃない？と期待しています。ゴールキーパーの鈴木ザイオンのけがもワールドカップには間に合いそうだし。長男はベルギー代表のハーランドが大好きで毎日のように所属クラブのマンチェスター・シティの戦績とかを見ています。そういう私もサッカーダイジェストのワールドカップ特集を今本屋さんに取り寄せ中！今週中に届く予定なので、楽しみだわあ～。てなわけでまた来月



耳そうじなんでもサイト

耳そうじが大好きな方、
耳そうじのトラブルで
お悩みの方、必見！
耳そうじの全てをご紹介！

