

## 診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	△	○	△	△

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

### お知らせ

★毎週 金曜日の午後と、2月22日(火)の午後は、  
診療担当医が変更になります。

★年末・年始の診療案内は、12月初旬に院内で配布するとともに  
ホームページにも掲載しています。

#### BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

1月12日(水)・1月18日(火)・1月28日(金)

2月8日(火)・2月16日(水)・2月25日(金)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

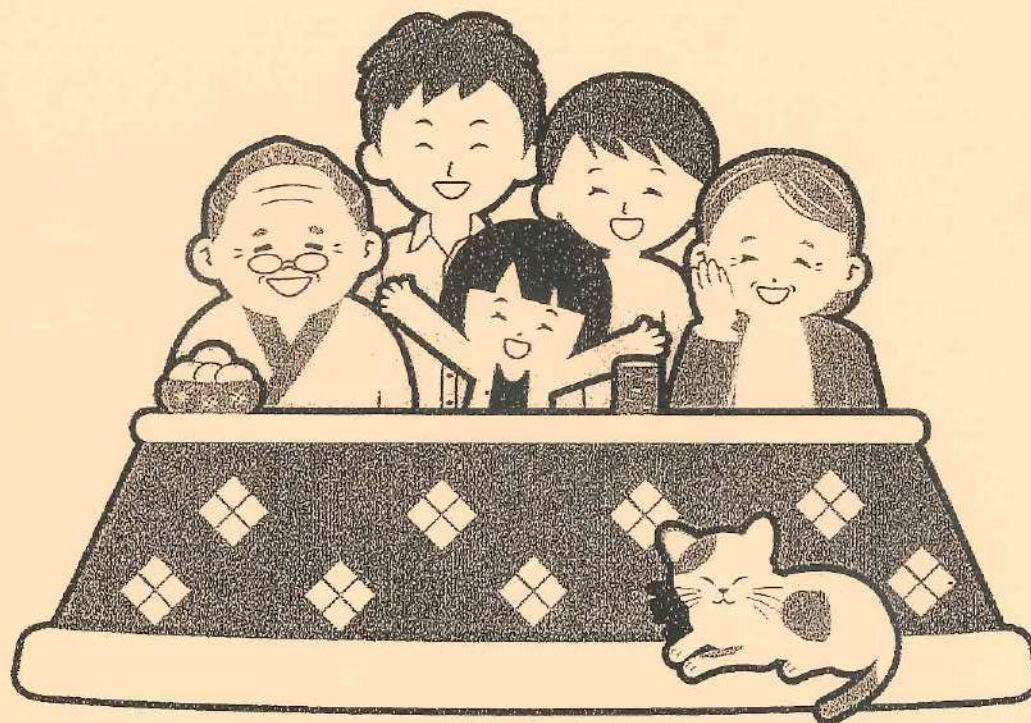
ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

# いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

151



 石川医院 2022  
1・2月



## ※看護師から※

「天気に伴う体調不良」

気象の変化によって持病が悪化するものを「気象病」と呼ぶことがありますがこのうち、痛みや気分障害に関するものを「天気痛」といいます。天気痛の症状や出るタイミングは人それぞれで、頭や首・肩などが痛くなる、気持ちが落ち込む、めまいがするなどの、体や心の不調以外にも古傷の痛み、関節リウマチや喘息、更年期障害が悪化するなどがあります。

「天気痛」の原因は“気圧”

天気の崩れとともに体調が崩れてしまう理由は、気圧の変動にあります。気圧の変動を感じるセンサーが、耳の奥にある内耳と考えられています。内耳が急激な気圧の低下または上昇を感じると、交感神経と副交感神経からなる自律神経がバランスを失います。交感神経が活発になりすぎると痛みの神経を刺激して、頭痛がしたり古傷が痛んだりします。一方、副交感神経が活発になりすぎると、倦怠感や気分の落ち込みを感じます。天気痛が起こりやすい人は、内耳が敏感で、気圧の変化を感じやすいといえます。

天気痛を防ぐために効果的な方法として、医師による薬物治療のほかに、耳のマッサージが知られています。耳周りの血流が悪くと内耳のリンパ液が滞り、めまいや頭痛を引き起こします。天気痛の症状が出そうなときはもちろん、日頃から行うことで天気痛の症状が起こりにくくなるといわれています。

### くるくる耳マッサージ

- 1 両耳を軽くつまんで、上に5秒引っばります
- 2 横に5秒引っばります
- 3 下に5秒引っばります
- 4 耳を横に引っばりながら、うしろに5回まわします
- 5 両耳を包むようにまげて、5秒間キープ
- 6 手のひらで耳全体を覆い、円を描くように後ろにゆっくり5回まわします

朝・昼・晩に1回ずつ、まずは2週間~1ヶ月続けてみましょう

そして規則正しい生活を心がけ、自律神経を整えましょう。

参考文献 佐藤 純著 「ビジネスパーソンのための低気圧不調に打ち勝つ12の習慣」

## ※受付・事務から

☆受診当日に発熱がない場合でも、数日前に発熱などがありましたら、事前に、必ずお電話をいただきますよう重ねてお願いいたします。

(直接いらしても、診察できません)

☆健康保険の種類によって、引き続き行える健診があります。

また、令和3年度骨粗しょう症予防検診は、予約制で令和4年2月28日まで行なっております。

☆予防接種は事前予約制になりました(電話可)。当日予約でもかまいませんが、予約状況で、お受けできない場合があります。

☆お子様が受診の際は、保険証と医療証を一緒にお持ちください。保険証をお忘れの場合は、全額自費、医療証をお忘れの場合は一部負担金が必要になります。

☆70歳~74歳の方が受診の際は、保険証と高齢者受給者証を一緒にお持ちください。(一部負担割合の確認のため)

☆75歳以上の方が受診の際は、後期高齢者医療被保険証をお持ちください。

## ※院長から一言※

新年を迎えました。皆さまへの願いは、「手洗い、うがい」の励行です。

この原稿を書いている12月中旬は、新型コロナウイルス感染症も季節性インフルエンザも、日本国内では流行していません。でも・・・、一寸先は闇!! 油断しないようにしてください。

もう1つの願いは、「毎年、健診を受けましょう!!」ということです。

35歳以上の方は、勤務先や板橋区などの健診を受けることができます。では、それ以下の若者は、健診の必要がないのでしょうか?

15~39歳の思春期・若年成人に相当する世代はAYA (adolescent and young adult) 世代と呼ばれます。この世代は他の世代に比べて医療機関を受診することが少ないのですが、小児に好発する癌と成人に好発する癌のいずれも発症し、しかも他の世代に比べて肉腫の発症が多いとされています。また、AYA世代は他の世代の癌患者さんとは違う治療特性を持っていることが知られていて、治療が困難なことも多くあります。

社会的には、男女ともに多忙を極める年齢ですが、是非、年1回の健診は受けるようにしてください。