



〒519-2505

大台町江馬127報徳診療所

☎0598-76-1133

2023年6月5日発行 第55号

### 《裏面記事》

- ・職員紹介（小倉看護師）
- ・バリウムの飲み方アドバイス
- ・ワクチン接種情報
- ・R5年度外来担当表 など



その**いびき**は**病気**かもしれません。



「**睡眠時無呼吸症候群**」をご存じですか？睡眠中に何回も呼吸が止まり、深い睡眠が得られないことから、下記の症状があります。

### 睡眠中



大きな**いびき**  
中途覚醒  
呼吸停止  
夜間頻尿

### 体の特徴

肥満・首が短い  
下顎が小さい  
舌が大きい  
寝酒が習慣化  
高血圧

### 日中



だるさ  
頭痛  
眠気  
無気力

放置すると、不整脈を起こしたり、心不全の原因になると言われており、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を合併する可能性があります。また、居眠り運転による事故は、症状のない方に比べ約7倍とも言われております。

報徳診療所では「睡眠時無呼吸症候群」検査の受付を行っております。希望される方はご相談ください。



5月29日(月) 「睡眠時無呼吸症候群」に関する職員勉強会がありました。最新の検査機器、治療機器について学びました。

# 職員紹介 NO.14

# 小倉 尚美 (看護師)

子供の頃から特に犬が大好きで、今はフェイ（ロットワイラ×黒ラブ・もうすぐ7才）、ルナ（アラスカマラシュート・6才）と暮らしています。一緒に写真に写っている子は、時々、来て頂いている訓練士さんが連れてくる暁君（シェパード）で、とても優しい子です。

訓練後、この子達と一緒に遊んでいると、癒やされてとても優しい気持ちになります。この子たちとの時間を、一日一日大切に過ごしてゆきたいと思っています。

心身ともに、癒やしは必要なことだと実感しております。



## ★バリウム検査が苦手な方へ

今回は上手なバリウムの飲み方をご紹介します。

### ①発泡剤の飲み方のコツ

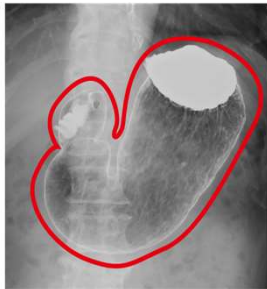
発泡剤を舌の奥にすべて含み、口に溜めないように、少量のバリウムまたは水で残さず飲みこむ

### ②バリウムの飲み方のコツ

味わわず、ゴクゴクと飲む

### ③ゲップを我慢するコツ

あごを引き、つばを飲み込むようにする



胃が膨らみ、胃の形や粘膜が綺麗に見える写真



ゲップを出してしまい、胃が萎んだ写真



3つのコツをマスターしてね！

放射線技師 余谷

## ★7月分のコロナワクチン接種

・接種曜日：木曜日の午後

・予約方法：コールセンターへ電話予約のみ

☎ : 0120-53-5670



## 带状疱疹ワクチンが

接種できます

(ワクチンは2種類あります)

	水痘ワクチン	シングリックス
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回 (2カ月空ける)
予防効果	50-60%	90%以上
持続期間	5年程度	9年以上
料金	8,260円	40,900円 (2回で)
長所	1回ですむ 料金が安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫低下の方にも接種可能
短所	持続期間が短い 免疫低下の方は接種できない	痛みがある 2回接種が必要 料金が高い

・対象：50歳以上

・予約方法：報徳診療所 (窓口・電話)

☎ 0598-76-1133

コロナはなくなっていない！引き続き「手洗い」や「換気」、「効果的な場面でのマスクの着用」など感染対策にご協力をお願いします！診療所受診時は、マスクの着用をお願いします。

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	受付時間 内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 9:30~11:30	-	松原	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:00~15:30	-	-	-	-	竹上
時間外	内科 17:00~18:00 (救急のみ)	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9:00~10:00	-	-	-	-	松島
	往診 10:00~11:00	-	-	-	-	-
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00	-	-	-	-	-

○往診のない日は、引き続き診察します。

往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。

報徳診療所 : 0598-76-1133  
大杉谷診療所 : 0598-78-3021