

# ほほえみ



第159号

(医) 録三会	美濃加茂市	太田町 2825	
太田病院	TEL	0574-26-1251	
クリニック	TEL	0574-26-2220	
中部台ケアセンター	TEL	0574-23-1155	
更紗	TEL	0574-23-1011	
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753	
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535	
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600	
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591	

## 太田メディカルクリニックの

# 受診のしかた

混雑時の行列を  
回避するポイント!



### 1. 受付

まずは受付窓口へ!



症状を伺って受付します。

「受付票」の入ったファイルをお受け取りいただき、ロビーでお待ちください。

ご準備ください!

- ◆問診票 ⇒ 初診の場合
- ◆診察券 ⇒ 持っている場合
- ◆保険証 (マイナ保険証 or 資格確認書) ⇒ 月に1回確認します



### 2. 検査・診察



検査や診察は、お名前でお呼びします。

検査・診察が終わったら、係の者が来るまでロビーでお待ち下さい。

係の者が「受付票」のファイルをお渡しします。

- ※予約のある方 ⇒ 「再来機」で受付できます。
- ※保険証の確認 ⇒ 「計算窓口」でもできます。

### 3. 計算窓口

※受付ファイルの中の「処方箋」は 入れたまま取り出さないでください!



「受付票」のファイルを「計算窓口」にお出しく下さい。

「番号札」をお受け取りになり、その番号が水槽の上の掲示板に表示されるまでお待ちください。

### 4. 会計



- ※「精算機」でも会計できます。(番号が表示された後)
- 「処方箋」⇒ 会計窓口でお受け取りください。

「番号札」を「会計窓口」へお出しいただき精算してください。

「処方箋」や「次回予約票」は精算後に領収書と一緒にお渡しします。

こめどき  
「木の芽時」

# 春の不調

## こんな症状はありますか？

春が近づくと「体調がなんとなくすぐれない」「頭痛やめまいが続く」と感じたことはありませんか？

実は、春の不調はその昔から存在していました。江戸時代には「木の芽時」と呼び、多くの俳句にも春ならではのけだるさが歌われています。

### ◆「春の不調」の要因と症状

#### ●日照時間の変化



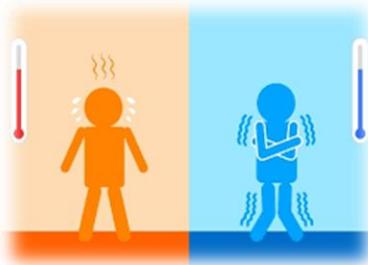
冬から春にかけて日が長くなることにより、光や温度の影響を受ける体内時計の調整がうまくできない。



寝つきが悪い  
昼間の眠気

#### ●温度差

気温の変動により、血管もそれに呼応して収縮や拡張を繰り返す。

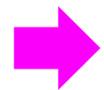


動悸・血圧の上昇  
頭痛・めまい

#### ●アレルギーによる体力の低下



花粉や黄砂が舞うことで鼻詰まりやかゆみが続き体力が落ちる。



体のだるさ

#### ●環境の変化

新学期や新生活がスタートするシーズン。新しい生活が通常の生活になるまでストレスにさらされる。



精神的な不調  
自律神経の乱れ

# ◆「春の不調」を撃退する3つのポイント

## 1. 質の良い睡眠

睡眠は免疫機能の維持・回復に欠かせない重要な要素です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、感染症への抵抗力を弱める原因となります。



- 就寝・起床時間をできるだけ一定に保つ
- 就寝前のスマートフォンやテレビの使用を控える
- 入浴は就寝の1～2時間前に済ませ、体温が下がるタイミングで眠りにつく

これらを意識することで、深い睡眠が得られやすくなります。

特に高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、日中の過度な昼寝を避け、夜間の睡眠リズムを整えることが大切です。

## 2. バランスの良い食事

免疫力を維持するためには、栄養バランスの取れた食事が不可欠です。偏った食生活は、体調不良や感染症リスクを高めます。



- 主食・主菜・副菜をそろえる
- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を十分に摂取する
- ビタミンA・C・E、亜鉛などの免疫機能に関与する栄養素を意識する

食欲が低下しやすい時期でもあるため、少量でも栄養価の高い食事を心がけましょう。脱水予防のため、こまめな水分補給も重要です。

## 3. 無理のない運動

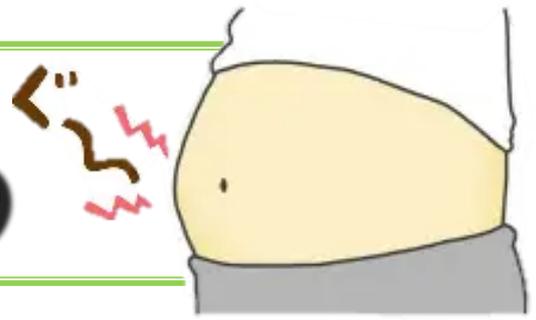
適度な運動は血流を促進し、免疫細胞の働きを高める効果が期待されます。一方で、過度な運動は逆に体調を崩す原因となるため注意が必要です。



- 散歩やストレッチなど、息が弾む程度の運動
- 1日10～20分程度を目安に継続する
- 体調不良時や発熱時は無理をせず休養を優先する

天候が悪い日や暑い日・寒い日では活動量が減りがちですが、日常生活の中で体を動かす習慣を意識することが大切です。

# なぜ？ お腹が鳴る



## ◆ゲー・ゴロゴロ

大きな音の連続



胃や腸の収縮や気体の移動。  
空腹時や食事前によく聞かれます。

## ◆グルグル

小さく連続的な音



飲み物や消化液の流れ。  
食事中や飲み物を摂取した直後によく聞かれます。

## ◆ポロポロ

連続的な小さな音



腸の動きや食物の通過。

## ◆ゴボゴボ・キュルキュル

おなかの中で液体が動く音



過敏性腸症候群などの  
可能性があります。

変だな、と思ったら  
すぐ受診を！！

## 太田メディカルクリニックからのお知らせ

### ★休診

※変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

宮城 元博	医師	3 / 6 (金)
佐々木 恵美子	医師	3 / 9 (月)・4 / 6 (月)
長谷部 朗子	医師	3 / 27 (金)
佐々木 裕茂	医師	3 / 28 (土)
尾下 英史	医師	3 / 28 (土) ~ 4 / 3 (金)
井藤 孝	医師	3 / 30 (月) ~ 4 / 1 (金)
呉 東進	医師	4 / 30 (木)

### ★休日急患診療所当番日

\*3月22日(日) \*4月26日(日)

※受付時間 9:00~16:30

## あとかき

みなさん、ミラノ・コルティナ冬季五輪はご覧になりましたか？素晴らしい活躍でしたね。心地よい睡眠不足が続きながらも、日本選手の頑張る姿にたくさんの元気をもらった気がします。今年はWBC、FIFAワールドカップとスポーツイベントが目白押しです。見ていると思わず体を動かしたくなってしまいますよね。おっと、いきなりはダメですよ！ちゃんと準備運動をして、少しずつ少しずつ始めましょうね。

次回は令和8年5月7日(木)に発行予定です <経営企画部>