

お正月気分も抜けて残ったのは重たい体…というのは私だけでしょうか(笑) まだ寒い日が続く運動をする気持ちになかなかありませんが、冬眠しない熊のようにしっかりと活動しないといけませんね。さて、1月末で今年度の北区健診が終了しました。特に先月はたくさんのお問い合わせがあり健診を受診される方が増えたことから、診療をお待たせすることが多かったかと思います。皆様のご協力により混乱なく終えることができました。ありがとうございました！2月もスタッフ一同元気に笑顔でお待ちしています！

申し込み忘れのものはありますか？

带状疱疹や肺炎球菌のワクチン等、予診票の期限が3月いっぱいのもがあります。

来年度になるとお使いいただけなくなってしまうので、そういったものがお手元にあるか、今一度ご確認をお願いします。

保険証は3月まで使えます

現在お持ちの健康保険証は移行期における暫定措置として、加入されている保険者にかかわらず2026年3月末まで使えることになりました。

4月の移行に備え、お手元に資格確認書やマイナ保険証があるかご確認をお願いいたします。



お教室は毎月開催しています♪

体操教室・ハンドクラフト教室は毎月開催中です。他の参加される方との交流も楽しめます。

12月は折り紙で今年の干支の“馬”の飾りとポチ袋を作りました♪



ハンドクラフト教室は工作が得意でなくても大丈夫です！スタッフと一緒に作ってみませんか？皆さまのお申込みをお待ちしております♪

診療時間についてのご案内

当院は発熱・感染症外来の時間を設けています。

37.5℃以上の発熱が3日以内にあった方はこのお時間帯での診察となりますのでお電話でご予約ください。

また、発熱・感染症外来の時間でも一般診療(定期診察等)のご受診は可能ですが、予約の方優先のご案内となります。空間分離も難しいため発熱や感染症以外の症状の方・定期受診の方は下記一般診療の時間帯でのご来院をお願いいたします。

【 一般診療 】

午前: 9:00~11:00
午後: 15:30~16:30

【 発熱・感染症外来 】

午前: 11:00~12:00
午後: 17:00~18:00





めまいについて



めまいとは「体がぐらつく」「目が回る」「フワフワする」「気が遠くなる」など体の平衡感覚が保てなくなる状態のことを言います。原因は多様であり、特定するのが難しいことが多いです。一過性のものが多いですが、その中の一部は緊急を要するものもあります。めまいが起きた時、緊急を要するものなのか/様子を見てよいものなのか…どのように判断したらよいのか確認していきましょう。

【めまいの主な原因】

- ・耳(内耳):平衡感覚を司る三半規管や耳石器の異常(良性発作性頭位めまい症やメニエール病など)
- ・脳:脳梗塞、脳腫瘍などからくるめまい
- ・その他:ストレス、睡眠不足、低血圧、貧血、脱水、心臓病、更年期障害など



【めまいの主なタイプ】

- ・回転性のめまい:景色や天井がグルグル回る。急に激しい症状が出ることが多い。まっすぐ立ってられなくなり、嘔気嘔吐を伴うことがある。
- ・浮動性のめまい:雲の上を歩くようなフワフワした感じ。
- ・動揺性のめまい:足元がふらつく感じ。体が揺れる感じ。
- ・立ちくらみ:立ち上がった時や湯船から出ようとした時に目の前が真っ暗になる。血の気が引いて失神しそうになる。



めまいが起きたら不安になりますが、まずは慌てないこと！そして座ったり横になったりして楽な姿勢になり少し休みます。そして他の症状の有無/ある場合は危険なめまいのサインは無いか/症状が落ち着いてくるかこないかを観察します。



【危険なめまいのサイン】めまい以外の症状が同時に起こる/症状が持続する

- ・物が二重に見える
- ・物が飲み込みにくい、誤嚥する
- ・手足をいつものように動かさない
- ・ろれつが回らない、言葉がもつれる
- ・手足や顔が動かしにくい、感覚が鈍い、しびれる
- ・起立時、歩行時、座っている時ふらついて安定しない



★もし上記のようなサインがあったらすぐに受診しましょう。



危険なめまいのサインが無い場合は緊急性が低いものと考えられます。その場合、中年以降に多く見られるのは良性発作性頭位めまい症です。耳石が耳石器から剥がれて平衡感覚に異常をきたすもので、布団から起き上がる時や頭の向きを急に変えた時にぐるぐる回るめまいが特徴です。この症状には特効薬はありませんが、「めまい体操(エプリー法)」で改善することがあります。ぐるぐるめまいが比較的落ち着いたたら是非やってみてください。1回で80%の人が改善するといわれています。



また加齢によって全身の平衡感覚に関わるあらゆるところの衰えによってふらつくことがあります。これは「加齢性平衡障害」といって目・耳・足裏からの刺激を感知する力、体を支える筋力、平衡機能の司令塔である脳なども衰えてくるためです。このような人は歩行時や急な方向転換の時に転倒しないようにゆっくりと動くようにしましょう。



めまいは気分が悪くなり不安になりますよね。上記読んでいただいて慌てないで対処しましょう。もし判断に迷うときはいつでもご相談くださいね！

【めまい体操(エプリー法)】※左側が原因の場合

- ① 頭を左に45度向ける
- ② 枕やクッションを使って頭を左に向けたまま頭を低くして寝る(30秒)
- ③ 寝たまま正面(天井)を向き30秒
- ④ 頭を右に45度向けて30秒
- ⑤ 体ごと右に向いて30秒
- ⑥ 体を起こす

☆右が原因の場合は左右を逆にして行う