

亀田クリニックから大切なお知らせ

6月より第3土曜日休診へ

亀田クリニック(医科・歯科)では、2024年6月より第3土曜日を休診とさせていただきます。

これは政府が推進する「働き方改革」の一環で、職員が働きやすい職場づくりを行うことで、患者さまにより安全で安心な医療を提供できるよう取り組むものです。第3土曜日を休診とさせていただく一方で、他の土曜日については診療体制の充実を図ってまいります。

土曜日に当院を受診されている皆さま、当院をご紹介いただいております各関係機関の皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

※亀田クリニック5階「健康管理センター」は、11月末まで第3土曜日も人間ドック・健診業務を継続します。

なお、亀田総合病院で行っている一部外来診療(C棟の診療科、ARTセンター、透析センター、救命救急センター)はこれまでどおり第3土曜日も通常診療を行います。

【令和6年能登半島地震】

DMATを 石川県輪島市へ派遣

千葉県の基幹災害拠点病院の指定を受ける当院では、県からの要請に基づき、災害派遣医療チーム(DMAT)



7名の職員(医師2名、看護師2名、業務調整員2名〔臨床検査技師1名、事務1名〕、補助要員1名〔救急救命士〕)を石川県輪島市役所内に設置された輪島市保健医療福祉調整本部へ派遣。1月12日(金)から17日(水)の期間、輪島市内の福祉施設の調査担当として活動しました。

また各団体を通じて、被災地域への支援要員の派遣要請や募集案内も続々と届いており、今後も被災地のニーズに応じて医療スタッフの派遣や患者受け入れ協力など、必要な支援活動を行っていく予定です。

ご存じですか？

医療費控除

医療費控除は、その年の1月1日から12月31日までの間に自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために医療費を支払った場合に、その支払った医療費が一定額を超えるときは、その医療費の額を基に計算される金額の所得控除を受けることができる制度です。

【医療費控除の対象となる医療費の要件】

- ① 納税者が、自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費であること。
- ② その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であること。(未払いの医療費は現実に支払った年の医療費控除の対象となります)

【医療費控除の対象となる金額】

※1	※2	※3
2023年中の医療費支払総額	保険などで補てんされた額	医療費控除額

※1: 申告する本人のほか、控除対象配偶者や扶養家族はもちろん、収入があるために扶養家族にならない配偶者や子供の医療費、生計が一緒の親族全員分の医療費を合算して申告できます

※2: 所得の合計額が200万円までの人は、10万円ではなく所得の5%

※3: 最高200万円まで

【医療費控除の手続き】

医療費控除を受けるためには、「医療費控除の明細書」を所得税の確定申告書に添付する必要があります。また、最近ではマイナポータル連携を利用して医療費控除が申告できる仕組みもあります。詳しい手続きの方法や詳細は、最寄りの税務署または市町村の税務窓口へご相談ください。



レストラン亀楽亭
からのお知らせ

当面の間、営業時間は次のとおりとさせていただきます。

11:00~17:00(ラストオーダー16:30) ☎04-7099-1305

※鉄板焼き・串揚げ・大小宴会は完全予約制で承ります。(17:00~20:00)



ザ イビキ

そのイビキ、顎が小さいことで
起きているかもしれません??

顎変形症治療センター睡眠外科・睡眠医療歯科専門医 外木 守雄

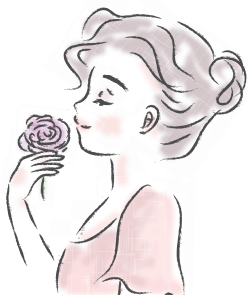
第3話 より良い睡眠のためには 鼻呼吸が大切です

前は、「イビキ」について、鼻イビキと舌イビキがあり、息を吸う時にイビキが発生しやすいことを説明しました。息を吐いている時にも起きるイビキは何らかの危険が潜んでいることをお知らせしました。今回はより良い睡眠をとるための良い睡眠呼吸についてお話しします。

実は、睡眠時の呼吸は、鼻呼吸が良いといわれています。皆さんは、「鼻の穴は小さいから、口を大きく開けて息を吸えば、大量の空気を取り入れられる」と思っていませんか？ 確かにスポーツなど激しい運動時の回復呼吸には、大きく口を開けて呼吸することもあります。口を大きく開けて息をすると気道はかえって狭くなることがわかっています。

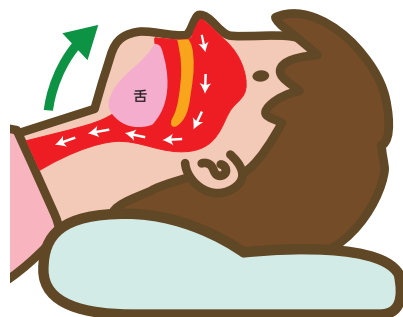
一方、口を閉じて鼻で呼吸をすると、上気道は広がります。鼻で呼吸することで“鼻イビキ”が発生する場所が広がるのです。これを体感できる方法として「Sniffing」があります。このSniffingとは匂いを嗅ぐことで、ヒトは匂いを嗅ぐとき自然と一番息が通りやすい姿勢を取ります。これは危険な匂いを判別するために、本能的に空気の通りやすい体勢をとるからです。試してみましょう！ まず匂いを嗅いでみてください！ そのままの姿勢で顎を引いて、もう一度、鼻で息をしてみてください。

どうでしょうか？ 匂いを嗅ぐ姿勢の方が、息が入りやすいことが実感できると思います。このようにヒトは「sniffing」姿勢をとることで、鼻先が突き出て、鼻



呼吸はより有効になります。これはより良い枕の高さを調整することにもつながります。まずは水平に寝て、「sniffing」姿勢を取ります。そこに枕の高さを合わせます。

Sniffing 姿勢



ここで大事なことは、できるだけ鼻を突き出すことではなく、程よい高さに調節することです。過度に鼻を突き出す姿勢は肩こりの原因になるので要注意です。また、仰向けでなく横向きに寝ることも良いと思います。効果的に鼻呼吸をするためには口を閉じることが必要です。

このように、良い睡眠を得るためには、夜寝る前には、鼻をきれいにし、鼻で息がとおりやすいようにして、口を閉じて寝る習慣をつけることが大切です。朝起きた時に口の中がパリパリに乾いているのは口呼吸で寝ている、イビキがひどいサインかもしれません！

しかし、いくらより良い睡眠のためには鼻呼吸が大切といっても、根本的に鼻の病気やアレルギーなどで鼻が詰まっている、花粉症の時期などで鼻で呼吸できない場合などでは、鼻で息をしようとしても無理な場合があります。こんな時に無理に、「口を閉じて寝ましょう!」といっても、鼻でも口でも息ができないために、かえって苦しくなってしまいます。こんな場合は、鼻の病気をケアすることが大切です。鼻に関する事柄については、耳鼻咽喉科部長の越智篤先生より専門的に解説していただく予定です。こどもは鼻呼吸を中心に息をし、自然とsniffing姿勢を取ります。

口を閉じて、
快適な鼻呼吸に
努めましょう!



bayfm「MEDICAL UPDATES」

FM ラジオ局ベイエフエム『it!! (イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

2月は亀田 IVF クリニック幕張 培養室長の平岡謙一郎生殖補助医療管理胚培養士が、不妊治療における先進医療技術をテーマにお話しさせていただきます。ぜひ、お聴きください。

