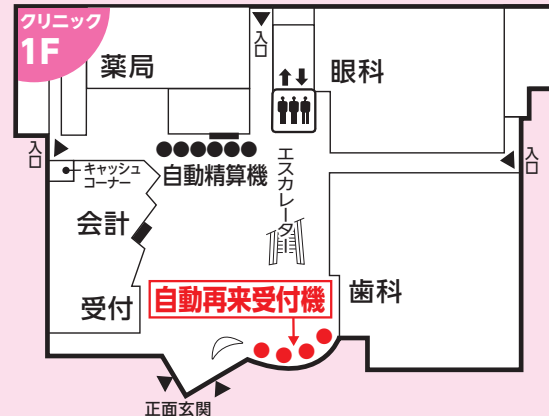


毎回お持ちください マイナ保険証

マイナ保険証は受診のたびに提示が必要です。来院の際は必ずお持ちください。従来の保険証のように月1回の確認ではなく、受診の都度資格を確認する仕組みになっています。



※自動再来受付機は2F、小児科、婦人科前にもあります

自動再来受付機 カードリーダー受付方法

- ①マイナンバーカードをフィルムから出し、顔写真を表にしてカードリーダーに置く
- ②カードリーダー画面から
😊 顔認証または、🔢 暗証番号入力を選択
- ③案内に沿って、情報提供の同意可否を選択
- ④受付完了

※操作方法等にご質問がある方は、お気軽に最寄りの受付スタッフにお尋ねください。

お済みですか? 住所変更手続き

マイナンバーカードは引っ越し後に住所変更手続きが必要です。手続きは新しい住所の市町村窓口で、転入届(または転居届)とあわせて行えます。なお、引っ越し後14日以内に手続きを行わないと、カードが使えなくなる場合がありますので、忘れずに早めの手続きをお願いします。

自治体での手続き完了後、当院窓口でも住所変更手続きを行ってください。



エスカレーター事故にご注意

～巻き込み事故～

靴ひもなどがステップの隙間に挟まると、転倒・転落の危険があります。

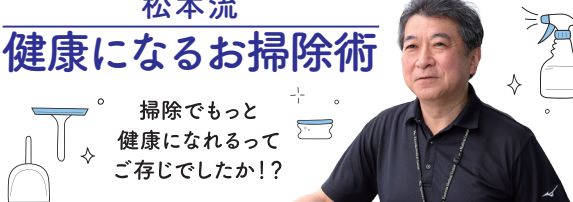
靴ひもを短く結び、黄色い線の内側にお乗りください。

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。4月は小児科 岩間真弓医師が、小児科医の視点から子どもの発達や心の相談をテーマに、神経発達症(発達障害)の理解や関わり方、困ったときの相談先について紹介します。

亀田クリニック
4月18日(第3土曜日)
休診です

松本流
健康になるお掃除術



掃除でもっと健康になれるってご存じでしたか!?



環境整備課 松本 忠男

第7話 寝室のほこりが、眠りの質を左右する

朝起きたとき、鼻が詰まっていたり、のどに違和感を覚えたりすることはありませんか。もしかすると、その原因は寝室にたまった「ほこり」かもしれません。



寝室はほこりがたまりやすい空間

布団や枕、カーテンなどの繊維製品からは細かな繊維くずが発生します。さらに、私たちの皮膚片や髪の毛もほこりの原因になります。そこにエアコンや空気清浄機の風が加わると、床に落ちたほこりが再び空气中に舞い上がり、睡眠中に知らないうちに吸い込んでしまうことがあります。

ほこりが睡眠の質に与える影響

ほこりの中には、ダニの死骸や糞、カビの胞子なども含まれていて、これらを吸い込むことで鼻づまりや咳が起こり、深い眠りが妨げられることがあります。

ここで少し想像してみてください。

人は眠っている間も呼吸を続けています。成人の場合、一晩の睡眠でおよそ1万回呼吸すると言われてい

ます。つまり寝室の空気は、その1万回すべて私たちの体の中に取り込まれているということです。そう考えると、寝室の空気環境が睡眠の質や体調に影響するのも不思議ではありません。

さらに冷房などで寝室が冷えると、冷たい空気は重い

ため下向きの下降気流が生まれます。寝室のほこりはこの流れに乗り、寝ている人の顔の高さに集まりやすくなります。静かな寝室の空気も、実はゆっくりと動いているのです。

寝室のほこりを効果的に減らす方法

1. 床掃除のポイント

まず基本は床掃除です。ほこりは重力によって床に落ちる性質があります。ただし掃除機を使うときは排気の方に注意が必要です。排気が壁に当たると、壁に付着していたほこりを巻き上げてしまうことがあります。特にスティック型掃除機は排気の流れを壁に向けないように使うことがポイントです。

2. 寝具の適切なメンテナンス

寝具の扱い方も大切です。布団を勢いよく動かすと、ほこりやダニの死骸が空气中に舞い上がります。布団はそっとゆっくり扱い、粘着ローラーをゆっくり転がして表面の汚れを取る方法が効果的です。また年に3~4回はコインランドリーやクリーニング店で洗濯乾燥を



3. 環境整備の重要性

寝室は物が多いほどほこりがたまりやすくなります。できるだけ物を減らし、掃除しやすい環境を整えることが大切です。カーテンや家具の上も週に一度、さっと拭くだけでも違います。

掃除は自分と家族の健康を守る手段

私は長年、病院という命を守る現場で清掃に携わってきました。

その経験から、環境を整えることは人の健康を静かに支える力があると感じています。

寝室のほこりを減らす小さな習慣は特別なことではありません。しかしその積み重ねが、ぐっすり眠れる夜と朝のすっきりした目覚めにつながります。

そしてその毎日の積み重ねが、あなたと家族の健康を静かに守り続けていくのです。



医療エッセイのバックナンバーはこちらから→
ご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



LINE公式アカウント「亀田INFO」

亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします

友だち募集中



QRコードを読み取って友だち追加を選んでください