

## 敷地内禁煙の お願い

電子タバコや加熱式タバコも

当院は多くのがん患者さまを診療する「がん診療連携拠点病院」です。

そのため、敷地内での禁煙を徹底することが求められており、以前より建物内だけでなく、駐車場を含む病院敷地内全体を全面禁煙としております。

受動喫煙を防ぎ、喫煙による健康被害をなくすため、今後も敷地内全面禁煙へのご理解とご協力をお願いいたします。



タバコをやめたいあなたへ  
**禁煙支援外来**

毎週月～金曜日  
9:00～12:00  
第2・4土曜日  
9:00～11:30

予約センター  
**☎04-7099-1111**  
(受付時間: 8:00～17:00 第3土曜日・日曜・祝日を除く)

まずは  
ご予約下さい



## 亀田クリニックを 受診される皆さまへ

5月より電子カルテシステムを更新しております。そのため、しばらくの間は診療やご案内にお時間をいただく場合があります、ご不便をおかけすることもあるかと思っております。

混乱のないよう職員一同努めてまいりますので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

また、院内で導入している自動再来受付機や自動精算機などの操作でご不明な点がございましたら、どうぞ近くのスタッフにお気軽にお声がけください。



### 初夏の音楽会

2026年 6月6日(土) 15:00～  
亀田総合病院 Kタワー1階ロビー  
主催: TeamKAMEDA 音楽部

## 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。5～6月は環境整備の専門家・松本忠男課長が、掃除と健康の関係を軸に、AI活用やカビ・ダニ対策、換気の効果まで、日常に役立つ実践的な環境づくりを紹介いたします。

裏面で松本課長のコラムを好評連載中です。



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9話 換気は健康の要  
～換気で体と心をリフレッシュ～**

私たちは一日に約2万回も呼吸をしています。しかし、その空気の質にどれほど意識を向けているでしょうか。換気は単なる空気の入れ替えではなく、体と心にとっての「深呼吸」なのです。

**室内空気は思った以上に汚れている**

「家の中は外より清潔」という思い込みは危険です。閉め切った室内では、呼吸による二酸化炭素が蓄積され、集中力低下や眠気を引き起こします。さらにハウスダストや花粉、ダニの死骸、建材から発生する化学物質など、目に見えない汚れが充満しています。

特に問題なのは、これらの微細な粒子が空気の流れがない場所で滞留し、カビや菌の温床となることです。病院での経験から言えるのは、換気不足が感染症リスクを高めるだけでなく、アレルギーや喘息などの健康被害につながるということです。

**換気が体に与える3つの効果**

**1. 酸素供給による活性化**

新鮮な空気を取り入れることで血中酸素濃度が上がり、脳や体の機能が活性化されると言われています。特に朝の換気は、体の目覚めを促し、一日の活動的なスタートを切るために有効です。

**2. 感染症予防**

新型コロナウイルスの流行で明らかになったように、換気はウイルスや細菌の拡散を防ぐ重要な手段です。特に家族が集まるリビングや食事スペースでは、こまめな空気の入れ替えが感染症予防の基本となります。

**3. アレルギー軽減**

ほこりや花粉などのアレルゲンを室外に排出することで、アレルギー症状の軽減が期待できます。ただし、花粉の多い季節には、レースカーテンを閉めた状態で換気を行うなどの工夫が必要です。

**換気が心に与えるリフレッシュ効果**

窓を開けて新鮮な空気を吸い込んだ時の清々しさは、単なる気のせいではありません。科学的にも、新

鮮な空気を吸うことで副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られることがわかっています。

自然の風や光を感じることは、ストレスホルモンの分泌を減らし、心のデトックスにもつながります。つまり、換気は空間のリセットであると同時に、心のリセットでもあるのです。

**効果的な換気の技術**

**基本は「掃除後に換気」**

多くの方がやりがちな間違いが、掃除中の換気です。掃除中に窓を開けると、舞い上がったほこりが部屋中に拡散してしまい、部屋のほこりなどを減らす妨げになります。正しい順序は、まず掃除を終えて30分ほど経ってから換気を行うことです。

**空気の通り道を意識する**

2か所の窓を開ける場合、空気の入口と出口を意識することが重要です。入口を狭く、出口を広く開けることで、効率的な空気の流れが生まれます。換気扇や空気清浄機の位置も考慮し、空気が滞留するスポットを作らないようにしましょう。

**時間帯と季節に合わせた工夫**

- ・春: 花粉の多い時間帯を避け、朝夕の比較的少ない時間に換気を行う
  - ・夏: 朝夕の涼しい時間帯を活用し、エアコンとの併用で効率的に
  - ・秋: 空気が乾燥し始める時期なので、積極的に換気をして空気を入れ替える
  - ・冬: 短時間で効率的に換気し、室温の低下を防ぐ
- 換気は単なる習慣ではなく、大切な健康管理術です。汚れた空気をためない環境づくりは、病気の予防につながります。

特に重要なのは、換気を日常生活に組み込むことです。使った部屋は換気する、調理後も換気するなど、小さな習慣の積み重ねが、家族の健康を守ることになります。

**心の健康を守る換気の心理学**

換気は物理的な空気の入れ替えだけでなく、心理的にも大きな意味があります。閉め切った空間は、無意識に閉塞感やストレスを与えます。窓を開けて外の空気を取り入れる行為は、心のデトックスとしても機能するのです。

「換気は体と心の深呼吸」——この意識を持つだけで、毎日の換気が単なる作業から、健康を守る有意義な習慣へと変わります。今日からでも実践していただくことで、健やかな住環境を整えていきましょう。



**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／



QRコードを読み取って  
友だち追加を  
選んでください