

みんなのSmile便り ☺



当院では救急車を受け入れています。ご協力をよろしくお願いいたします...

こんにちは。院長の菊池です。
 暑い夏ですが、体調を崩さずに気をつけていただきたいと思います。
 さて、クリニックではコロナワクチンがはじまり、およそ1,600人の方が当院で接種しています。
 翌日に熱が出たり、腕が痛くなることがありますが、大きな副作用は出ていません。
 また、コロナの抗原検査やPCR検査も積極的に行っています。
 地域を守るために、スタッフ一同で皆さんの健康を守りたいと思います。
 病気はコロナだけではありません。
 いつでも、なんでも、だれでも、まず診る。
 これが当院の方針です。宜しく申し上げます。

発熱外来の受付時間
 発熱・咳・倦怠感などの風邪症状、
 コロナ濃厚接触者の方

曜日	受付時間
月・火・水・金・土	12:00~13:00
日・祝	11:30~13:00

日・祝はWEBや電話でご予約をお取りできません。
 診療時間に直接ご来院ください。
 8・9月の休診・診療時間変更は
 当院ホームページよりご確認ください。

リハビリ 装具外来をはじめました。装具療法をご希望の方はぜひご相談ください。

整形外科

～ 担当医 ～
 水曜日：横浜市大病院医師
 土曜日：北里大学病院医師

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 - 13:00	/	/	●	/	/	●
14:00 - 18:00	/	/	●	/	/	▲

▲ 17:30受付終了

院長直通 無料電話相談
070-7771-6361
 月火水金土日祝
 8:00~9:00 12:00~15:00 17:00~18:00
 どんなことでもお気軽にご相談ください。

小児科

各種予防接種・各乳幼児健診のほか、
 育児相談など、お子様のことなら
 何でもお気軽にご相談ください◎

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 - 13:00	●	●	●	/	●	/
14:00 - 17:00	■	●	●	/	/	▲

■ 13:30 - 17:00 (16:30受付終了)
 ▲ 14:00 - 18:00

常勤医師 中永 思蘭

常勤の超音波技師さんが入職しました。
 経験豊かな優しい技師さんです。
 息切れがある方は、心臓のエコー検査を受けましょう。

MRI検査 頭痛・めまいのある方は、最新MRIが受けられます。ぜひご相談ください。

MRI画像 78歳、女性 めまいで来院。
 当院のMRI検査で、頭の血管に動脈瘤（脳底動脈瘤）が見つかる。
 ※脳動脈瘤とは、動脈に発生する腫れたコブのことです。
 脳動脈瘤が破裂すると、脳を包んでいるクモ膜と呼ばれる幕の内側に出血をきたし「くも膜下出血」と呼ばれる病気となります。脳動脈瘤は症状がないことも少なくありません。早期発見にはMRIはとても有用です。

◎ひとことコラム...睡眠

梅雨が明け、日中は日差しも強く暑い日も増えてきました。
 寝苦しい夜はありませんか？
 快適な入眠には、自然な眠りを誘う働きがあるメラトニンというホルモンが分泌されることが不可欠です。
 朝日を浴びることで分泌されるので、朝起きたら朝日を浴びるようにしましょう。
 また、夕方以降蛍光灯やスマホから出るブルーライトにはメラトニンを抑制する働きがあるので、照明を暖かい色の光に変えたり、寝る1時間前には見るのをやめましょう。
 メラトニンの原料は、別のホルモンセロトニンですが、セロトニンの原料はトリプトファンというアミノ酸です。
 肉や魚、卵、大豆製品、乳製品などに含まれています。
 これを朝食時にとることで寝る頃のタイミング（14~16時間後）にたくさんのメラトニンが生成されるようになります。
 快適に入眠し、しっかり疲れをとって夏を乗り切りましょう。