



4月になりました。入園・入学・就職など、新しいことが始まる季節です。ワクワクする気持ちと、「大丈夫かな？」と心配する気持ちが入り混じるこの季節。慣れない環境に、おのずとストレスをためてしまい、不眠や便秘など、健康を害することもあります。

私は、そんなときは、「**深呼吸**」をします。深呼吸は、意識しないとなかなかしないものです。意外と落ち着く気がするのでオススメです！
by スタッフK

今回は、少し
いじわる問題です



コロナウイルスワクチン接種について (おねがい)

今後、コロナワクチンの接種が始まります。混雑を避けるため、次のことをお願い致します。

- ①「いつから接種できるか?」「ここでできるか?」などの、**お電話での**問い合わせは**出来るだけ**お控えください。今後、名古屋市から接種券が届きますので、詳細はそちらをご覧ください。
- ②接種が始まった場合、**診療時間や予防接種・予約診療の時間帯が変更になる可能性があります**。ご了承ください。

今後、**ホームページ**に、**最新情報**を載せますので、確認していただけますとありがたいです。宜しくお願い致します。



今月のなぞなぞ

たき火の準備をしています。ローソク、新聞紙、木の枝を準備しました。マッチはたった一本しかありません。さて、何から火を付けますか?

こたえは 裏面の下にあります★

当院でできる検査～NO検査～

季節の変わり目は、**ぜん息が悪化**することが多いです。**NO検査**とは、**ぜん息の診断**や、治療の目安にする検査です。吐いた息の中に、どれくらいの一酸化窒素(NO)が含まれているか測定します。喘息では、肺のアレルギーを反映して、**NO値が高くなります**。

ぜん息は、数値や画像で表せるような絶対的な診断基準がなく、基本的には症状(風邪の後に咳が続く、夜になると咳が多くなる、気温や排気ガスなど少しの刺激で咳が出る、など)や薬への反応性を見て診断します。しかし、NO値が高い場合、高い確率で喘息といえます。

5分ほどで簡単に行える検査ですので、当院では咳が続く場合、レントゲンで肺炎などのチェックを行うとともにNO検査も行っています。



健診で「コレステロールが高い」と言われたことはありませんか?

血液検査の項目で、「**LDL-コレステロール**」が**140mg/dl**以上の場合、**高コレステロール血症**といわれています。

また、中性脂肪が「**200~250mg/dl**以上の場合」も注意が必要です。

これらは、**自覚症状はありません**が、**動脈硬化**になり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの病気を併発してしまうことがあります。

詳しくは**裏面**をご覧ください。



かくむクリニック

内科・小児科
呼吸器内科・アレルギー科
名古屋市南区鳴尾一丁目29番地
TEL(052)611-0022

ホームページ



Instagram



LINE 友だち追加

