

# みやはら耳鼻科通信

発行/ 医療法人 南輝 〒702-8034 岡山市南区福浜西町6番17号 ☎086-237-4133

初めての方でも順番予約できます！

「みやはらブログ」も日々更新中！

朝8時から診療しています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00-12:30	●	●	●	/	●	●	/
15:00-18:30	●	●	●	/	●	/	/

いよいよ夏ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

最近自分、読書にはまってましてですね、今日は最近お勧めの2冊ご紹介♪

母ちゃんドクターの須藤 暁子著「両立どころの騒ぎじゃない」

(株式会社KADOKAWA)

子育て奮戦記の2作目ですが、肩の力を抜けさせてくれる、ありがたい存在です。

ふいと手に取ってさらっと目を通してみる。

「あきらめる」 この言葉がいいんですね。

寝かしつけに浴室乾燥するのが間に合わない。あきらめる。明日の朝やればいいや。

缶コーヒーきらした～。あきらめる。ミネラルウォーター飲も。

ここでいうあきらめるはなげやりになるのではなく、心をリセットするでもいうのでしょうか。

ストレートに心にすんなり入っていくので、せわしない毎日になっている自分にはホントありがたい言葉です。皆さんも目先のちょっとしたこと、あきらめて気持ちのリセットしてみませんか？



そして「人間関係に必要な知恵はすべて類人猿に学んだ」(夜間飛行出版)

この本のテーマである、類人猿性格分類とは、、、

人間に限りなく近い猿、類人猿の4つのタイプ

(オランウータン、チンパンジー、ゴリラ、ボノボ)に

人間の性格を分類し、互いを理解し合うことを促進する、

人生の良き「潤滑油」となることを目指した性格分類です。

なんじゃそりゃ???

いろんな人がいるのに4つにしか性格を分けないって、無理あるんじゃない？

などなど、ネタかよ、みたいなテイストが漂いそうですが、これがね、面白くてかつすごいんです。

ちなみにわたしはオランウータン。職人氣質のこだわり屋

「一匹狼ですが、何か?」「納得できれば、失敗してもいいんです」・・・もろそのまんまでした^^;

で、この5月の類人猿性格分類のセミナー、講師の株式会社エブリイの岡崎社長に開眼させられてですね、講演の書籍版ともいうべき「人間関係に必要な知恵はすべて類人猿に学んだ」(夜間飛行出版)を読みました。

この分類で気づかされたことは、「自分の感性はいつも少数派」だということ。

4タイプのうちの1タイプなら確かにそうだよな。

もっというと「自分にとっての当たり前」は実は少数派だということ。

誰もが自分と同じような感性で生きていると信じ込んでいるうちは、なかなか他人に感謝する気持ちになれない。他のタイプの感性を自分の中で消化し、文字通り、相手の感覚世界に感情移入できるようになって初めて、自分と異なる人の言動を理解し、感謝を示すことができるようになる。

なるほど!!!

てな訳ですね、講演だけでは気づけなかった、深掘りしてより自分自身の置かれた位置を認識し、他者への感謝の念というのが湧いてきました。

楽しく読めて人間関係の極意を伝授してもらえる。

人間関係に悩んでいる方、おススメです^^



## LINEアカウントのお友だちを募集中♪♪



お得なクーポンやお役立ち情報をLINEでお届け!!



LINEの『QRコード』又は『ID』で登録して下さい! ID:@ment

これからの季節、気を付けたいのが

## 熱中症

気温と湿度の上昇で、体の中に熱がこもって起こります。気を付けたいのが、カンカン照りの中で日差しに照らされていなくても屋内でも起こるのです。気温が高くなくても湿度の高いむし暑い日も要注意です。



熱中症はいろいろな症状が起こります。

頭痛、めまい、吐き気。さらには体のだるさ、高い熱、大量の汗、筋肉痛。予防策としては暑いところに出かけるときは帽子や日傘で日差しをさえぎる。水分はこまめにとる。長時間暑い屋外で活動するのも控えましょう。

熱中症はひどくなると意識がもうろうとしたり、最悪命を落とすこともあります。また、小さいお子さんやお年寄りには体の予備能力が少ないため注意が必要です。特に小さいお子さんは背が低いため地面からの熱の影響を受けやすいので、気を付けてください。

汗では水だけでなく体に必要な電解質という成分も塩分として出て行ってしまいますので、水分補給はスポーツドリンクであるのがお勧めです。もし反応が鈍くなったりしていたら、すぐにクーリングをしましょう。

まず服をゆるめ、体に風が通りやすくする。そして氷や冷えたペットボトルで冷やす。まずおでこをひやしましょう。これは熱で頭の中にある脳がダメージを受けないようにするためです。そして次に大きな血管が通っている、首筋やわきの下や足の付け根を冷やしましょう。こうすると血液を冷やすことで血液が全身を巡って、全身も冷やしてくれます。

もし意識がもうろうとしてきたらすぐに救急車を呼びましょう。そして救急車が来るまでの間は服をゆるめ、ペットボトルで冷やす。イメージができていればいざというときも対処できます。

外出するときは帽子や速乾性の服、さらに凍らせたペットボトルがお勧めです。のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう(^.^)/

# 睡眠時無呼吸症候群



## この病気のコワイところ

- 寝不足からの病気（高血圧や心臓病）や、
- 注意力低下による交通事故を起こしやすいです。

## 当院の検査や治療のメリット

- 自宅で検査や治療が可能です。病院へ通院する必要はありません。
- 治療開始後、すぐに病気の改善が可能！