



【あおぞら】

Vol.15 2022.6月

篠崎内科クリニック

次回休診日は8月2日(火)です

※お間違えの無いようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

8月2日(火) (7月31日 当番医の代休)

11月2日(水) (10月30日 当番医の代休)

2023年1月31日(火) (1月29日 当番医の代休)

<今月のトピックス>：ゴールデンウィークでコロナ感染者が再度増加傾向にあり、気持ちとは裏腹に予断を許さない状況が継続しておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は一旦コロナの話題を置いて当院の話をいくつかさせていただきます。

ひとつ目に、先日のGWは直前の4/29が当番医だったこともあり5/2を休診としておりましたが、ご存じなく来院された方が多数いらっしゃいました。この【あおぞら】でも毎回裏面に休診日を載せ、玄関にも掲示しておりますが、見落とされる方も多く中には薬が切れてしまった方もいらっしゃいましたので、**今回から次回休診日を最上段に掲載させて頂くことと致しました**。今後も時々出張等で休診させていただくこともあるかと思いますのでご承知おき頂けると幸いです。

次に、当院では通常の診察のほか、「**薬のみ**」の対応をさせて頂いておりますが、これまで「薬のみ」は2回連続までとしておりました。しかし、2か月処方の方が2回連続となると6か月診察なしとなってしまいますので、これからは2回連続**(ただし最長3か月まで)**にルール変更させて頂きますのでよろしくお願いいたします。

最後に、当院の方針でしっかり診察させて頂くために皆様を長時間お待たせすることもあるかと思います。そのため少しでも滞在時間を短くするため「**CLINICS**」アプリを利用したWeb予約とクレジットでの後から払いをご用意しております**(アプリのダウンロード・保険証の登録・クレジットカードの登録が必要です)**。しかし現在のところ利用率が低く皆様を一様にお待たせしている状態が継続しておりますので再度宣伝させていただきます。Web予約は予約が入り次第受付をしますので、受付から問診までがスムーズになります。また、**クレジット払いを選択されますとその場での会計が無くなるので最短で診察室を出たのと同時に帰宅可能**となります。利用方法は裏面をご参照ください。ご不明な点はスタッフに何なりとお申し付けください。なお、クレジット払いは診察待ちの時間に登録して頂ければ当日から利用可能です。

まずいずれかの方法でアプリをダウンロードしてください。

- ①当院ホームページの「Web 予約」→「会員登録」→ダウンロード
- ②アプリのストアから「クリニクス」と検索しダウンロード
- ③右記 QR コードよりダウンロード



- アプリダウンロード後は **保険証とクレジットカード**を登録し、「**現在地からさがす**」より当院を選択(病院名から検索も可能ですが、篠崎内科の「崎」が旧漢字ですので間違いにご注意ください)。
- 診療メニュー下の「**対面**」をタップし、「**【来院】一般外来(クレジットカード払い)**」を選択します。
- 日時を選択してください(当日が開いていない場合は先の日付で予約いただいても会計に差し支えありません)。
- 予約が完了しましたら後ほど会計させていただきますので、処方箋を貰われたら帰宅してお待ちください。

< 5月なのに熱中症に注意？早い時期から対策を！！ > :

5月なのに熱中症？！と思うかもしれません。4月から一気に夏を感じさせる陽気になり気温が高くなります。冷房をつけるまでもないかな？と思うこの時期は、汗をかくことに慣れていないため、体温調整がうまくできずに熱中症のリスクが高まります。また湿度が高くなる梅雨の季節や、コロナウイルスの影響によるマスク着用、このような高温・多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。では熱中症予防対策とは…①通気性の良い服で暑さを調整しましょう。②日傘や帽子で直射日光を避けましょう。ウォーキングするときは、日陰を選ぶこともおすすめです。③軽い脱水はのどの渇きを感じないため、意識的に水分をとるようにしましょう。経口補水液などを活用することもおすすめです。④暑い日は適度に休憩をとり、頑張り過ぎないようにしましょう。⑤十分な睡眠をとりましょう。熱中症の初期症状は、めまい・立ちくらみ・大量の発汗・筋肉痛・こむら返りなどがあります。「あれ、おかしいな」と思ったら、早めにかかりつけ医に相談しましょう。今から熱中症対策をし、暑い夏を乗り切りましょう。

【しのクリチャンネル】

※今月の動画はこれまで投稿した「本当に怖いタバコ」「睡眠時無呼吸症候群」「認知症の予防」を5～8分に短縮した要約動画となっております。

次回は「**不眠症**」をテーマに投稿予定です。

