

ゆうあいニュース NO.17 平成26年

〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 TEL:048-522-8880 FAX:048-522-0188

<http://www.youai-clinic.com>



熊谷さくらマラソン



第24回
熊谷さくらマラソン
に参加いたしました。

青空の下、先生
参加スタッフ
全員完走!!
楽しい時間を
過ごしました。



お知らせ

睡眠時無呼吸症候群 (SAS)
の検査を始めます。

いびきや日中の眠気など気になる方は
ご相談ください。

お知らせ

オンデマンド送迎が
インターネット、スマートフォンからも
予約が出来るようになります。

保険適応外の料金改定のお知らせ

消費税 8%の引き上げに伴い、当院における
保険適応外の料金を変更させていただきます。

遠 絡 初 回	3,240 円
遠 絡 再 診	1,080 円
ユ ー グ レ ナ	5,400 円
脳ドック A	23,760 円
脳ドック B	34,560 円
人間ドック A	50,760 円
人間ドック B	71,280 円
他健康診断、診断書料金も変わります。	

何卒ご理解賜りますようお願いいたします。

受付 内田 えりか

環境への貢献効果を考えて
太陽光発電しています!



発電量モニターを
設置してあります。

日常生活で出来る肩こり解消法

看護師 勝永 恵子

正しい姿勢を常に意識します。 耳の穴→肩の中央→くるぶしが一直線になるのが目安です

②

お臍の辺りに軽く力を入れお腹を引っ込めます。



①

肩の力を抜き左右の高さを揃えます。

③

胸を張るのではなく鳩尾を前に出します。両手の甲を背中中の肩甲骨の下の辺りにあてて押す。

④

肛門に軽く力を入れる感じでお尻を引き締めます。

大胸筋 小胸筋をほぐします

胸から肩にかけての筋肉が固く縮んで、腕や肩甲骨を内側に引っ張っているのでストレッチをして筋肉を暖めます。
鎖骨から指一本下の延長線の辺りを指で円を書くようにほぐします。

低い枕を使いましょう

高さのある枕を使用すると、頭を下げた姿勢になるため呼吸が苦しくなります。首や肩の筋肉が緊張し、寝返りが増えて、眠りが浅くなるため肩と頭の位置を同じにします。高さを同じにするためにタオルなどを利用してよいでしょう。

教えて心電図～心房細動～

臨床検査技師 大澤 崇

心房細動とは？

心房が不規則に速い頻度で興奮し（ブルブル震えている状態）、心房収縮が欠如した状態で、持続時間により、発作性、持続性、慢性に分類されます。

自然に治ることもあれば、心不全や、心房内に血栓が形成され、脳梗塞などの心原性の塞栓症を起こすことがあるので注意が必要です。

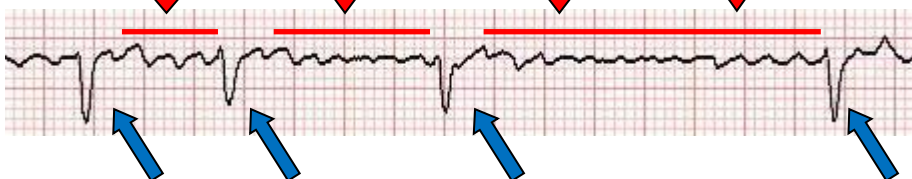
症状は、主に動悸を訴えることが多いようですが、無症状なこともあります。

主な心電図所見 P波（心房興奮波）が欠如する
心房細動波（f波）の存在（頻度 300～600 回/分）
QRS波（心室興奮波）の間隔が不規則となる

治療は、状態や持続時間により異なりますが、主に薬による心拍数のコントロールや除細動、血栓予防のための抗凝固療法を行います。場合によっては、電気的除細動を行うこともあります。

検査

↓ : P波の代わりに、f波を認める



↑ : f波の刺激が心室に伝わるタイミングが異なるため、QRS波の間隔はバラバラとなる

