



くしゃみについて

「くしゃみをしてみてください」と言われてすぐにできる人はいませんよね。くしゃみには明らかな誘因がわからない場合もあり、昔から不思議な現象として捉えられていました。

一にほめられ、二にそしられ、三に惚れられ、四に風邪、という有名なことわざがあります。このように、日本ではくしゃみの回数によって意味が変わるという迷信があります。また、英語圏では、くしゃみが生じた人に対して、“God bless you(神の祝福を)”という習慣があります。

日常生活のなかでくしゃみをするのは、ごく当たり前の反射行動のひとつです。私たちの鼻や上気道の粘膜は、外から吸い込んだ空気を温めたり加湿したりしながら、細菌やウイルス、ホコリ、花粉などの異物が体内に入り込まないようにフィルターの役割を担っています。

しかし、微細な異物や刺激物が侵入すると、鼻粘膜が過敏に反応し、脳に「異物を排除せよ」という信号を送ります。これを受け取った脳が反射的に「くしゃみ」を誘発し、大量の空気や細かい水滴を勢いよく吐き出すことで異物を排除しようとするのです。

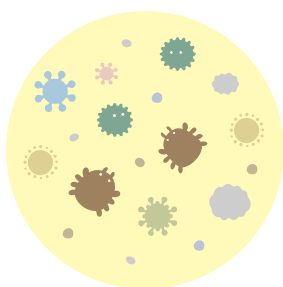
咳嗽(がいそう、咳のこと)と比べると、くしゃみは飛沫をさらに拡散させる動作であると考えられています。咳嗽の初速は10.2～15.3m/秒(37～55km/時)とする報告があります。くしゃみの初速は30m/秒(108km/時)ですが、計算値では100m/秒(360km/時)にも達するという報告があります(EI Hassan Mら、2022)。咳嗽の初速は、自動車が街中を走っている速さですが、くしゃみの初速は、同じ自動車でも高速道路を走る速さか、新幹線の速さぐらいに相当するでしょうか。

くしゃみで生じた大きな飛沫は、1-2mで落下しますが、小さな飛沫は6-8m先まで達するとの報告もあります(Bouroulba Lら、2016)。

また、口をふさがずくしゃみをすると、くしゃみの飛沫は約2.5秒後には2m離れた対面する人に到達しますが、肘で口を覆っただけでその飛沫の到達距離は約1mとなり、口をふさがない場合と比べると大幅に短くなり、また、1mmの不織布マスクをつけた場合は、その飛沫の大部分は鼻とあごの周りの隙間から上下方向に吹き出し前方にむかう粒子は少なく、ほとんどがくしゃみをした人の周囲に漂うとの報告もあります(入江ら、2021)。

“咳エチケット”はよく聞く大事なことですが、“くしゃみエチケット”はもっと大事なことです。

次回のスマイル通信もくしゃみに関する事を書きますね。



マイナンバーカードの保険証利用について

当クリニックは、受診した患者さんに対し、受診歴、薬剤情報、特定検診情報
その他必要な診療情報を取得・活用することにより質の高い医療提供に努
めるため、**オンライン資格確認**を行う体制を有しています。また、マイナン
バーカード保険証利用の際に使用する顔認証付きカードリーダーを、令和6年
4月より2台に増設しています。

マイナンバーカードの保険証利用(マイナ保険証での受診では「限度額適用
認定証」が不要です)、電子処方せん利用に、ご協力お願いいたします。



インターネットでの受付予約について

患者さんの待ち時間や、待合室での密を
少しでも無くすため、当院ではイン
ターネット(ネコ目システム)
での受付順番予約および待合状
況確認を使用しています。



インターネットでの受付順番の予約時間帯

予約時間帯

月・火・木・金曜日… 9:30から11:30までと、
14:30から17:00まで

水・土曜日……………9:30から11:30まで

- 時間帯の指定は出来ません。また、午前外来は午前の時
間帯にしか、午後外来は午後の時間帯にしか、予約はとれ
ません。
- インターネットで予約を取られた方は受付番号と通知番号
が必要です。受診時に窓口で2つの番号を受付に伝えてく
ださい。
- お取りいただいた時刻より1時間以上クリニック窓口で
の受付が遅れた場合、また診療受付時間午前12時15分、
午後5時45分を過ぎた場合は、キャンセルとし、新たに順
番をとっていただきます。

クリニック窓口での受付時間について

- クリニック窓口での受付時間は、
午前は、8時15分から 12時15分まで、
午後は、14時から 17時45分まで です。
- 受付開始前は、**一般診療の患者さんは、院内に
入ることはできません。**
- 受付番号と診療順番は、診療内容によって、異
なることがあります。
よろしくお願いいたします。

当院指定の駐車場に関して

当院指定駐車場
は、**当院横2台、吉田
駐車場2-7,19-21
番、大野方向変換
場駐車場(旧市営駐車場) 1-5番**の合計16台分
です。当院の看板を立てています。
他の場所には駐車しないでください。駐車場は
禁煙です。ご協力お願いします。



● アクセス



● 駐車場マップ



〒857-0136 長崎県佐世保市田原町17-10

TEL.0956-76-7379 FAX.0956-76-7363

たかさきクリニック

<http://takasaki-clinic.org> HPはこちら→



当日の順番予約と
診察待合状況の
確認はこちらから→



《日曜・祝日 休診》

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午後12:30 受付は 午後12:15まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺
午後2:30～午後6:00 受付は 午後5:45まで	☺	☺	☺	☺	☺	☺