



くしゃみについてのいろいろ

前回に続いてくしゃみについて。くしゃみは、鼻に入ったほこりやウイルスなどの異物を体の外に出すための、自然な防御反応です。鼻の奥の粘膜が刺激されると、脳にある「くしゃみ中枢」が反応し、勢いよく空気と異物を鼻や口から吹き飛ばします。



くしゃみの中には、太陽の光や明るい光を見たときにだけ出る「**光くしゃみ反射**」という面白い現象があります。これは「ACHOO症候群」とも呼ばれ、目の光の刺激が神経を伝わって鼻にも影響を及ぼし、くしゃみが引き起こされると考えられています。この現象は、白人の23～38%、黒人の2.3～8.2%、**日本人の3.1%**の方にみられると報告されています。

くしゃみで体に影響が出ることも？

通常のくしゃみは心配いりませんが、強く何度も続く場合は少し注意が必要です。**首や腰の痛み**：急な動きで首や腰の筋肉や靭帯に負担がかかり、「ぎっくり腰」のように痛みが出ることがあります。**目への影響**：くしゃみをする時に強く目を閉じると、一時的に目の圧力が上がることもあり、網膜という部分に負担がかかる可能性もゼロではありません。

運転中のくしゃみは特に注意！

車を運転している時など、危険を伴う機械を操作中にくしゃみが出ると、大きな事故につながる可能性があります。特に、トンネルを出た時や対向車のヘッドライトを直接見た時などは、光くしゃみ反射が起こりやすいため、注意が必要です。ある報告では、**交通事故を起こした運転手の7%が、くしゃみによって危険な状況になった経験がある**とのことでした。



くしゃみを止めたい時は？

基本的に、鼻に入った異物を除去することが大切ですが、どうしても止めたい時には、次のような方法が役立つかもしれません。**鼻の下(人中)を指で押す**。**舌の先を口の中の天井部分に強く押し付ける**。これらは、神経への弱い刺激を、より強い刺激で打ち消すという考え方に基づいています。ごく稀にですが、くしゃみが止まらない原因として、脳の一部である「脳幹」の異常や、心因性(ストレスなど心の状態)が関係していることも報告されています。

くしゃみは体を守るための大切な働きですが、日常生活で不便を感じることもあるかもしれません。くしゃみの原因や対策を知っておくことで、より快適に過ごすことができます。もし、気になる症状が続く場合は、一度耳鼻科などで相談してみましょう。

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	☺	☺	☺	☺	☺	☺