

南相馬市立 小高診療所便り  
総合病院附属

第97号  
令和4年4月1日

福島県沖地震災害お見舞い申し上げます。

地震発災後より「地震酔い」などの患者様が来院されております。

「地震酔い」は、「実際には地震が起きていないのに揺れている感じがする」、「めまいや吐き気がする」「ふらつく」といった症状が多いです。

「地震酔い」の原因は、脳が地震の強い揺れを記憶し、感覚情報を統合する機能が低下すること、ストレスや不安感で地震の記憶がフラッシュバックして揺れを感じるなどによると言われています。

◎対処法として効果があるもの

- ・ 広い屋外で軽い体操をする（脳に蓄積された揺れの記憶を解消する）
- ・ 目をつぶって深呼吸をする
- ・ 壁に吊り下げたカレンダーなど揺れやすいものが実際に揺れていないことを目で確認する

お大事にお願い申し上げます。



**編集・発行**  
南相馬市立総合病院附属小高診療所  
〒979-2121  
南相馬市小高区東町三丁目3番地の1  
電話 0244-44-2025

令和4年4月 診療予定表

R4. 4. 1 現在

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						中尾・小鷹	
午後							
	3	4	5	6	7	8	9
午前		中尾	中尾	高橋	小鷹	小鷹	
午後					今野		
	10	11	12	13	14	15	16
午前		中尾	中尾	高橋	小鷹	中尾・小鷹	
午後					今野		
	17	18	19	20	21	22	23
午前		中尾	中尾	高橋	小鷹	中尾・小鷹	
午後					今野		
	24	25	26	27	28	29	30
午前		中尾	中尾 (午前のみ)	高橋	小鷹	昭和の日	
午後			小鷹		今野		

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。

令和4年5月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前		中尾	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	小鷹	
午後							
	8	9	10	11	12	13	14
午前		中尾	中尾	高橋	小鷹	小鷹	
午後					今野		
	15	16	17	18	19	20	21
午前		中尾	中尾	高橋	小鷹	中尾・小鷹	
午後					今野		
	22	23	24	25	26	27	28
午前		中尾	中尾 (午前のみ)	高橋	小鷹	中尾・小鷹	
午後			小鷹		今野		
	29	30	31				
午前		中尾	中尾				
午後							

※小鷹医師の診察希望の方は、予約制のため事前にお電話下さい。