

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字 1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

鼻血が止まらない時はどうする？

①軽く前かがみに座る

上を向かず、のどに血が流れないようにする！
机にひじをついて、少し前かがみになることがベスト。

②小鼻をしっかりとつまむ（5～10 分間）

鼻の骨ではなく、柔らかい部分をしっかりと圧迫すること
途中で確認すると、血がまた出るので絶対に途中で離さない！

③口の中に溜まった血を出す

口の中に流れてきたら、飲まずに吐き出しましょう！



（やってはいけない NG 行動）

- × 上を向くと喉に血が流れ込んでむせる。
- × ティッシュを詰める、感染症の原因になることあり。
- × 体を冷やすこと、血液が固まりにくくなる。

《鼻血が 30 分たっても止まらない場合や、頻繁に出る場合は医療機関を受診しましょう。》

白衣の天使

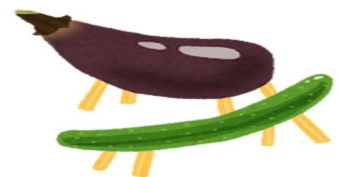


お盆休みは、帰省やお出かけで長距離の移動が多くなる時期です。

車や新幹線での移動は、同じ姿勢が続くことで腰や肩に負担がかかります。

1～2 時間に一度はストレッチを行い、体をほぐしましょう！

掲 示 板



診療・休診のお知らせ

8/31(月)	休診
9/6(日)	当番医
9/9(水)	休診