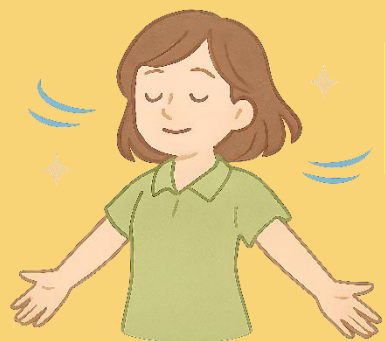




呼吸

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター 30号
2025年11月



～呼吸でリラックスする方法～

私たちは生まれてから一度も休むことなく呼吸を続けています。
1分間に約12～20回、1日にするとなんと約2万回以上。普段は意識
していなくても、**体は休むことなく酸素を取り込み、二酸化炭素を外
に出す作業を続けているのです。**

呼吸で取り込んだ酸素は、血液にのって全身の細胞へ届けられます。
筋肉を動かすときも、脳で考えるときも、心臓を動かすときも、酸素
が欠かせません。逆に呼吸が浅かったり、うまくいかなかったりすると、
体がだるい・頭が重い・集中力が続かないなどの不調が出やすくな
ります。

呼吸は「**当たり前すぎて意識しない**」ものですが、実は体の健康を支
える土台なのです。

■ 良い呼吸のコツ

普段の生活の中で少し意識するだけでも、呼吸は変わります。

・姿勢を整える

背中を丸めると**肺が十分に広がらず、呼吸が浅く**なります。
椅子に座るときは骨盤を立て、背筋を伸ばすと呼吸がスムーズになり
ます。

・ゆっくり吐くことを意識する

呼吸は「吸う」ことより「吐く」ことが大事です。**息を長く吐くと副交感神経が
働き、リラックス効果が得られます。**緊張したときこそ、深く息を吐くことを心
がけましょう。

ワクチン接種のご案内



インフルエンザワクチンのご案内

1) 3～64歳 接種開始日：10月1日～

費用：3500円／回（3～12歳は2回接種推奨）

2) 65歳以上（公費接種） 接種開始日：11月1日～ 費用：1500円／回

- ・予約不要で診察と一緒に接種可能です。
- ・窓口で氏名・住所が分かるものをご提示ください。
- ・事前に問診票を記入しておくとう受付がスムーズです。



問診表（3歳～64歳の方）

新型コロナワクチン定期接種のご案内

接種対象者は京田辺市在住65歳以上、もしくは60～64歳の市が定める条件を満たす方。

予約制ですのでお電話にてお問い合わせください。

接種開始日：10月1日～ 費用：5000円（公費）

点鼻インフルエンザワクチン（フルミスト点鼻液）のご案内

予約制ですのでお電話にてお問い合わせください。

接種開始日：10月1日～ 対象：2～18歳 費用：8000円／回



スプレーするだけでOK!

痛くないインフルエンザワクチン

今年より新たにフルミストの接種を開始しました。

フルミストは鼻にスプレーするだけのインフルエンザワクチンです。針を使用せずに一回のみの接種で終了します。

チクッとしない!

1回で完了!



休日接種のご案内

11月9日（日曜日）11月23日（日曜日）10時～13時に休日ワクチン接種を実施します。インフルエンザワクチンのみ接種可能です。予約不要ですが、フルミストご希望の場合は事前にご予約お願いします。診察はなくワクチン接種のみ実施しますので比較的待ち時間少なく接種可能です。

窓口で氏名・住所が分かるものをご提示ください。