

# 内診台の診察の流れ

## 1. 内診台に座る際は靴を脱ぎます



ご自身のお履物が脱ぎ履きしづらい場合は、  
当院のサンダルにお履き替えください。

※靴下は履いたままでかまいません。



## 2. スボンとショーツを脱ぎます

お着換えの際は **マット** (土足厳禁) をご利用ください。

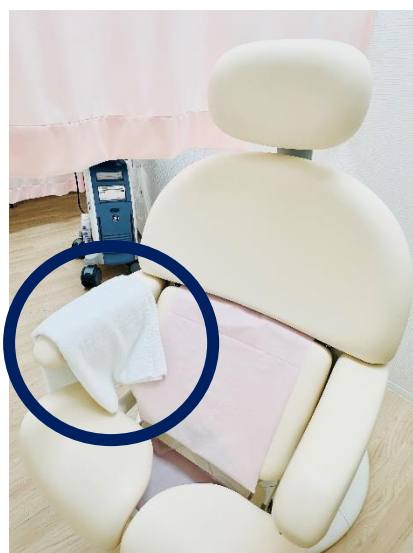
【ワンピースまたはスカートの方】

腰のあたりまで捲れるものでしたら、

着たままでかまいません。



## 3. 内診台に座り、タオルをかけてください



タオルはお腹から下にかけてください。

# 内診台での診察アドバイス

目は開いておいてください。  
閉じると力が入ってしまいます。

呼吸はいつも通りしてください。  
息を止めると力が入ってしまいます。

緊張して力が入ると怖くなります。  
できるだけ力を抜いてください。

内診の際は膝を立てて横たわるような体勢になるため、  
緊張すると脚に力が入りお尻が浮いてしまうことがあります。  
しかし、お尻が浮いてしまっている状態では腹部に余分な力が入ってしまうため、  
内診の際に力み過ぎて痛みを感じやすくなってしまいます。  
お尻をしっかりと内診台につけておくと、比較的全身の力が抜けやすくなります。

医師や看護師がそばにいますので、  
痛かったり、怖かったら  
我慢せずに声をかけてくださいね 😊

