

あき乃だより



第 34 号

平成 27 年 7 月発行

みなさま、こんにちは。

連日、厳しい暑さが続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？
この時期、暑さや冷房で体調を崩しやすくなります。
そこで今月号は、夏バテ・感染症についての豆知識と、
健康診断についてのお知らせを掲載しております。どうぞお役立て下さい。

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）
受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海の午前の診察は9:30~となります。

※第1金曜日は奥山の一診となります。七海の日曜日担当は基本的に第2~5金曜ですが、
変更することもございますのでお問合せ下さい。

※8/10~15は夏休みのため休診となります。16日から通常診療となります。

※9月~日曜日の診察は完全予約となります。当日でも必ずお電話にてご予約願います。

当院で行なっておりましたワンコインの糖尿病検診（500円）は
終了致しました。

新しく糖尿病検診（3240円）を始めました。
検査内容はHbA1c・血糖・尿・身長・体重・腹囲・BMIです。

血管年齢検診（2160円）は現在も行なっております。
お気軽に受付までお問い合わせ下さい。

国立駅前あき乃クリニック
診療科目 内科・糖尿病内科

TEL：042-580-1255
ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

お知らせ



みなさま、健康診断は受けていますか？
生活習慣の見直しと病気の早期発見のためにも一年に一回は
会社の健康診断か、市の無料特定健診を受診しましょう。

当院では国立市在住（40才以上）・国分寺市在住（66才以上）
の方の、**市の無料特定健診**を行なっています。

ただ今、当院にて特定健診受付中の方は下記の通りです。

国立市在住（40才以上）

4・5・6月生まれの方 → 7月31日まで受診可

7・8・9月生まれの方 → 9月30日まで受診可

国分寺市在住（66才以上）

4・5・6・7月生まれの方 → 10月31日まで受診可

8・9・10・11月生まれの方 → 12月28日まで受診可

有効期限の直前は混み合います。

夏は予約が取りやすい時期ですのでお早めにご予約下さい。

また、国立市在住の方は期限外の方でも受診可能です。
詳しくは受付までお問い合わせください。

※予約制となりますので受付までお問い合わせ下さい。



意外と知らない 豆知識

夏は暑さで夏バテになる危険があります。また暑さから食欲不振になり生活習慣が乱れ、風邪をひいたり、免疫力が低下し胃腸炎になるなどの体調不良を引き起こすことがあります。

そこで夏バテ予防法と夏風邪の原因となるウイルスについてのご紹介です。

～夏バテ予防法～

1. 栄養のある食品を食べるようにする

夏は食欲がなくなりがちですので量より質を重視しましょう。玄米、豚肉、うなぎ、豆類、ネギ、山芋などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をきちんと摂取しましょう。



2. 室内での過ごし方を工夫する

室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度や風量をこまめに調整しましょう。



3. しっかり睡眠をとりその日の疲れを取る

夏バテの一番の予防法は疲れを溜めないことです。十分な睡眠をとりましょう。睡眠の30分～1時間前にぬるめのお風呂につかり暑さで寝苦しいときは氷枕で頭部を冷やすと寝付きやすくなります。



～ 夏風邪の予防法 ～

夏風邪の原因となるウイルスは、冬に多いタイプとはまったく異なり症状にも大きな違いがあります。

高温多湿の環境を好む一部のウイルスは夏に活動的になります。

代表的なものがエンテロウイルスやアデノウイルスです。エンテロ（腸）、アデノ（ノド）という名称が示すように、特徴的な症状は発熱に加えて腹痛や下痢、ノドの痛みです。

夏風邪がお腹にきやすいといわれる主な原因はエンテロウイルスが急速に腸で増殖するためです。またノドの痛みで咽頭炎になり食事がノドを通らず体力が低下し夏バテの原因にもなります。

夏風邪は症状が長引きやすいのでしっかり予防致しましょう。

1. 手洗いやうがいをこまめにする

特にトイレや洗面所のタオルの使いまわしはしないようにしましょう。



2. 長袖や腹巻を着用して体の冷えを防ぐ

エアコンを長時間使用して冷え過ぎになるとストレスから免疫力が低下します。



3. 発汗をうながし免疫力を高める食事にする

夏の体力維持にはショウガやニンニクを使った料理がピッタリです。食欲不振で肉類が食べられないときは動物性たんぱく質のチーズやヨーグルトを食べましょう。乳製品のたんぱく質は免疫を活性化させる成分が多く含まれています。



体調のすぐれない方は無理をせずすぐに受診しましょう。