

あき乃だより



第81号

2019年7月発行

梅雨の時期が終わりを迎え、暑さも厳しさを増してまいりました。夜も寝苦しさを感じる季節ですが、皆様お元気でいらっしゃいますでしょうか。この時期は室内の冷房と外気との寒暖差で体調を崩しやすくなり、風邪などひいてしまうと長引く恐れがあります。また、暑さによる熱中症も心配ですね。そこで今回は「夏風邪と熱中症」についてご紹介いたします。どうぞ、ご参考にして下さい。

<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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

7月29日（月）の仲山の診察は休診となります。
7月より木曜日の担当は黒澤になります。



【ご予約】

当院は完全予約制です。
まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】

診察内容、状況により、呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

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>

国立市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国立市在住の7～9月生まれの対象の方は 9月30日 まで受診可能です。

それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送ってもらえば事前に受診可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の4～7月生まれの対象の方は 10月31日 まで受診可能です。8～11月生まれの対象の方は 12月31日 まで受診可能です。



予約制となっております。

ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。

春～夏は比較的予約が取りやすい時期となります。

有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした風しん抗体検査及びワクチン接種制度が始まります。

上記お誕生日の男性を対象に、順次、市よりクーポンが郵送されます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約をお取りください。制度の詳細は、国立市の子ども家庭部子育て支援課までお問い合わせをお願い致します。

（国立市の子ども家庭部子育て支援課 042-576-2111）



意外と知らない まめ知識

～夏風邪とは～

原因： ウイルス（代表がエンテロウイルス、アデノウイルス）

症状： 発熱、腹痛、下痢、のどの痛み

夏風邪の原因となるウイルスには抗生物質が効かないため、「症状を緩和する薬+体力の回復」が治療の基本となります。



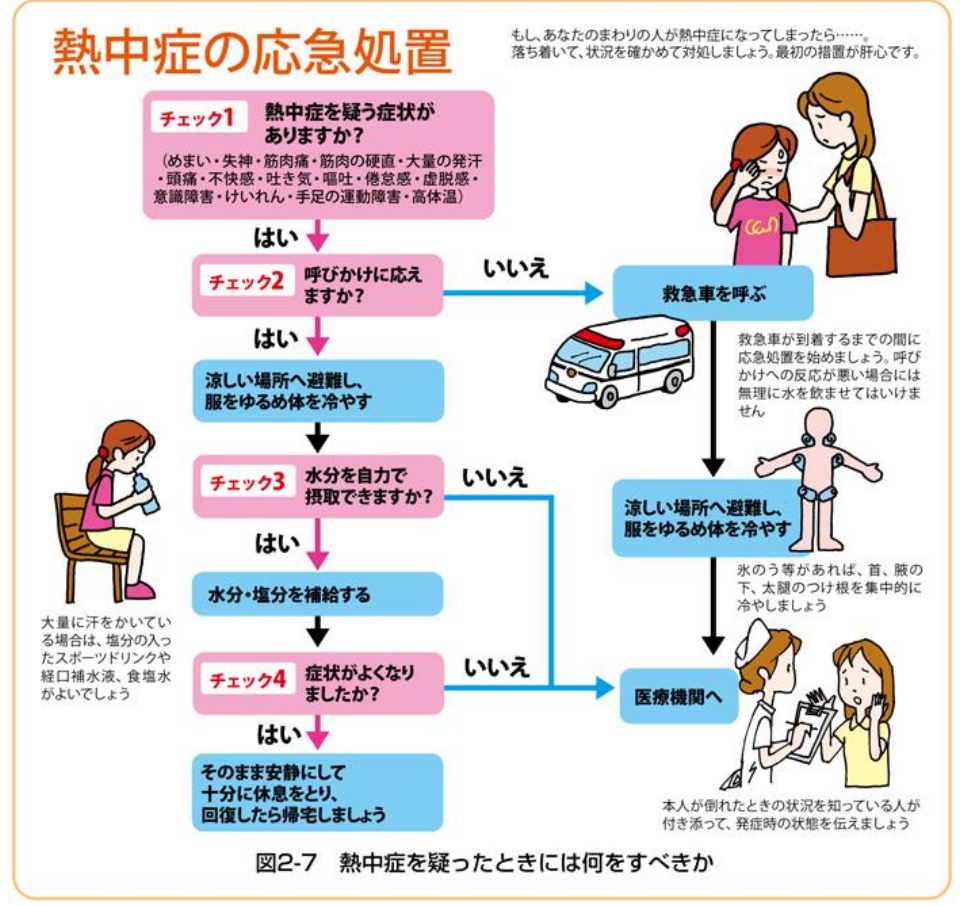
～夏風邪予防～

夏風邪と冬の風邪は感染経路が異なります。冬の風邪は咳、くしゃみによる飛沫感染が多いですが、夏風邪は経口感染が多くなります。また、汚れて湿ったタオルはウイルスが繁殖しやすいので、家族に風邪をひいている方がいる場合は、手洗いやうがいを中心に心がけてタオルは共用しないようにしてください。免疫力が低下することも風邪をひく原因です。また冷房で冷えすぎによるストレスで免疫力が低下することもあります。からだを冷えすぎないように上着や腹巻を着用して体温調整をしましょう。



熱中症とは

熱中症は高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。



出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24

熱中症予防

- ・飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給をしましょう
- ・帽子や日傘で、日ざしを避けましょう
- ・睡眠環境を快適に保ち、睡眠をしっかりととりましょう
- ・涼しいときに適度な運動をして、汗をかきやすい体作りをしましょう
- ・テレビなどの「熱中症指数」を気にしましょう



当院では設備の関係により、熱中症に対して適切な処置ができません。熱中症が疑われる場合は、速やかに救急車を呼ぶか、最適な処置ができる病院にご相談ください。