あき乃だより

第４５号　　平成２８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、夏風邪についての豆知識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 仲山	谷 予約制
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。
※日曜日は完全予約制です。当日でもお受けできますのでお電話にてご予約お願いいたします。
※奥山Dr.：８/１０（水）休診
※七海Dr.：８/２４～２６（水～金）休診
※七海Dr.：８/２（火）A.Mと８/９（火）全日と８/１９（金）全日、診察あり。
※８/１１(木)～８/１６(火)は夏季休暇のため休診となります。

【お車でお越しの患者様にお知らせ】

４月１日以降、お車でお越しの際は当院近隣の一時利用パーキングをご利用頂き、必ず当日発行の駐車券（駐車証明書）を **診察券と一緒に受付**にお渡しください。一部料金の補助をさせて頂きます。

【ご注意】　口頭でのお申し出や、診療キャンセル時は補助ができません。
領収書ではお受けできません。ご了承ください。

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

国立市・国分寺市の特定健診をおこなっています！！

国立市の４月・５月・６月生まれの対象の方は、７月３１日まで、
７月・８月・９月生まれの対象の方は９月３０日まで受診可能です。

国分寺市の６５歳以上の４月・５月・６月・７月生まれの対象の方は、
１０月３１日まで受診可能です。

予約制になっております。ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。
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。

気象庁の発表によると今年は猛暑と予想されています。暑さや冷房のかけすぎは体調を崩す原因となりますので気を付けましょう。
この時期にかかりやすい夏風邪はこじらせると長引くのでしっかりと予防をしましょう。

～夏風邪とは～

夏風邪の原因は冬の風邪とは異なります。夏に活動的になるウイルスの代表がエンテロウィルス、アデノウィルスです。
エンテロ（腸）、アデノ（のど）という名称の通り、**発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどが特徴的な症状**です。夏風邪がお腹にきやすいと
いわれるのは主にエンテロウィルスが増殖するためです。
夏風邪を軽い風邪と思って油断すると長引きます。
予防などをしっかりしてこじらせないようにしましょう。

～夏風邪症状～

発熱があって市販の解熱・鎮痛剤を購入する方もいると思います。
しかし市販薬には胃腸障害や便秘をおこしやすいのもありますので
腹痛・下痢の症状が続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
また、脱水症状にならないように、たくさん水分を摂ってください。
特に年配の方は１時間に１回を目安に水分補給を忘れずにしましょう。
体調の悪いときは、胃腸に優しいお粥、野菜スープなど、消化によいものを食べましょう。
のどの痛みが軽いときには濡れマスクが効果的です。乾燥することによってウィルスが繁殖しやすくなります。
ただし夏風邪のウィルスは多湿で不潔な環境を好みます。常に清潔にしマスクはこまめに交換しましょう。
夏風邪の場合、３８～４０℃の高熱が２～３日続くことがあります。
そんなときは水分を摂ってぐっすり眠り、体力を回復させましょう。

～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ィ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。からだが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。**

オムロンヘルスケアより

５／２３　土曜日に、
第１回ウォーキングラリーを開催しました！

糖尿病に欠かせない運動療法の中でも手軽で実行しやすいのがウォーキングです。糖尿病の正しい知識を身につけ、ウォーキングの効果的な歩き方や、実際にウォーキングを楽しみ、血糖を測ってその効果を実感していただくことを目的として、当院の患者様の中から、ご参加希望の方々に集まっていただき、ウォーキングラリーを行いました。

ご参加された皆さんには、まず血糖、血圧を測っていただいてから、準備体操をして、実際に３０分程度のウォーキングをしていただき、その後、再度血糖、血圧を測っていただきました。
個人差はありますが、皆さん大体血糖が下がっていて、効果を実感していただけました。

また、当院ドクター、スタッフから、運動の大切さや効果的な運動、歩き方などを説明し、実際に体を動かして体験していただいて、今後にお役立ていただくようお話ししました。

今後も年に１回程度で継続していきますので、ご参加をお待ちしております。
その他、糖尿病教室として何かご希望があれば、いつでもスタッフにお声をかけください。

参加者全員に

少し早足を意識して歩く国立駅前の大学通り

駅前は人通りが多いので注意しま

血糖値を測って運動前との違いを実感