



次回休診日(お盆・代休)：

8月17日(月)～8月20日(木)

8月13日～15日は通常通り診療致します

8月16日(日)は当番医になります。

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

2026年10月6日(火)：10月4日(日)当番医の代休

<今月のトピックス>：此度の熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。皆様それぞれに大変なご苦労があったことと存じますが、まずはご無事を心よりお祈り申し上げます。当院も少なからず影響を受けましたが、建物、医療機器共に大きな被害はなく、こうして診療を再開できていますことをありがたく思っております。一日も早い日常の回復を、スタッフ一同、心より願っております。

今現在最も注意すべきなのはやはり**熱中症**です。何度も報道され耳にタコができていると思いますが、震災後の片づけで大量に汗をかくこともあり一層危険度が増しています。**汗1リットルには塩分3g含まれております**。例えば作業前と後で体重を測り比べて水分を1リットル摂取したにもかかわらず1kg体重が減少していた場合、汗を2リットルかいた計算になります。2リットル中には塩分6g含まれているため、たとえ高血圧で治療中の方であっても、失った分の塩分は摂取する必要があります。よく「塩飴やタブレットを食べながら作業していたから大丈夫だと思っていた」という話を聞きますが、塩飴に含まれる塩分がどれくらいかご存じですか？もちろん商品によっても変わりますが、**平均的に1個当たり0.15gしか含まれておりません(タブレットも同程度)**。**塩6gを塩飴で摂取しようとする40個は食べないといけない計算になります**。それよりも**経口補水液の方がよほど効率よく摂取できます**。経口補水液は購入もできますが、**自分で簡単に作ることもできます**のでぜひネットで調べてみてください。ご希望の方には作り方の紙を差し上げますのでスタッフにお声掛けください。

◆ 夏こそ要注意！筋力低下(サルコペニア)を防ぎましょう

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉量・筋力が低下していく状態のことです。暑さで外出を控えがちになる**夏は運動量が減り、さらに夏バテで食欲が落ちてタンパ**

ク質が不足しがちになるため、サルコペニアが一気に進みやすい季節でもあります。対策は2つです。まず**毎食タンパク質を意識して摂ること**(肉・魚・卵・大豆製品)。次に**室内でできる運動を続けること**。当院おすすめの「MJ30(30秒間の軽いジャンプ)」は着替えも外出も不要で、暑い夏でも続けやすい運動です。「最近つまずきやすくなった」「足が細くなった気がする」という方はもちろん、普段の健康増進にも役立ちますのでぜひ実践してみてください。

＜NS 通信:危険な暑さに注意！熱中症から身を守りましょう＞

暑い日が続き、熱中症警戒アラートも連日のように発令されています。

●注意するポイント●

- ・不要不急の**外出はできるだけ控える**
- ・**エアコン**を適切に使用し、室内でも涼しく過ごす

室内でも熱中症になります。我慢せずにエアコンや扇風機を使いましょう

- ・のどが乾く前から、こまめに水分補給をする
汗をたくさんかいた時は、水分と一緒に塩分も補給する

・外出する場合は、**帽子・日傘**を使い、日陰を選んで歩く

- ・激しい**運動や屋外での作業**はできるだけ延期・中止を検討する
- ・高齢者や子供、持病がある方は時に注意し、周囲の人とも声をかけあう



△熱中症が疑われる症状△

◎めまい・たちくらみ

◎頭痛

◎吐き気

◎強い倦怠感

◎筋肉の痙攣

◎意識がぼんやりする

このような症状があるときは、、、

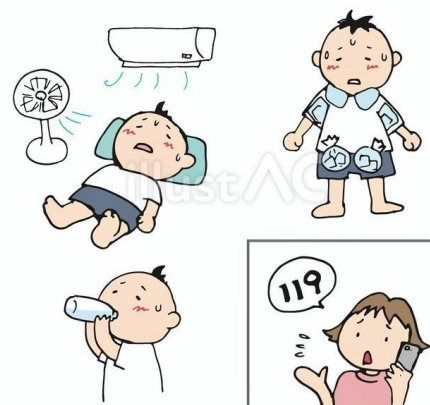
✿涼しい場所へ移動する

✿衣服をゆるめ、首・脇・足の付け根を冷やす

✿水分・塩分を補給する

意識がはっきりしない、水分が飲めない場合はすぐに119番へ連絡してください！！

熱中症の応急処置



✿暑さを我慢せず、早めの対策で熱中症を予防しましょう！