



8月のほけんだより



看護師 中山 みどり

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！7月は、手足口病が1人、ヘルパンギーナが1人、とびひが1人でした。

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかりと行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



8月の休日急患診療機関

8/4	日	久保原田中医院 (内・小) 22-7700 (久保原町)	瀬戸内科放射線科 (内) 25-7780 (都原町)	大橋クリニック (内・小・産) 37-0539 (庄内町)	山 路 医 院 (外・内) 64-3133 (山田町)	池之上整形外科 (整・小・産) 23-2311 (上川東)	宮田眼科病院 (眼) 22-1441 (蔵原町)
11	日	柳 田 病 院 (小・内) 22-4862 (東町)	野 辺 医 院 (内・胃) 22-0153 (上町)	宇 福 医 院 (内・胃・小) 25-9031 (栄町)	三 州 病 院 (外・胃・内) 22-0230 (花巻町)	江重整形外科クリニック (整・小・産) 51-1122 (三股町)	かみながえクリニック (耳鼻) 25-0224 (上長瀬町)
12	月	有 馬 医 院 (内・小) 23-2610 (上長瀬町)	藤元上町病院 (内) 23-4000 (上町)	黒 松 病 院 (内) 38-1120 (金田町)	MKクリニック (脳) 51-6777 (早稲町)	どいクリニック (外・胃・内) 22-1825 (上東町)	岩下耳鼻咽喉科 (耳鼻) 51-1187 (三股町)
14	水	原 田 医 院 (内・小・外) 26-3330 (郡元町)	柏 村 内 科 (内) 22-2616 (上町)	しげひらクリニック (内) 27-5555 (仲之山町)	一心外科医院 (外・小・産) 52-7758 (三股町)	横 山 病 院 (消) 22-2806 (都島町)	たき心臓内科クリニック (心臓・循環) 46-9191 (吉連町)
15	木	山内小児科医院 (小) 22-0048 (上町)	森山内科・脳神経外科 (内) 21-5000 (南郷町)	戸 橋 病 院 (内) 22-1437 (郡元町)	川 畑 医 院 (外・胃) 46-3225 (年見町)	小 牧 病 院 (整) 24-1212 (立野町)	西 元 眼 科 医 院 (眼) 25-8888 (中原町)
18	日	児 玉 小 児 科 (小) 25-5570 (花巻町)	瀬ノ口医院 (内・小) 25-5155 (姫城町)	みしま内科クリニック (内・産) 51-8100 (三股町)	宗 正 病 院 (外) 22-4380 (八幡町)	いせ整形外科クリニック (形・皮) 45-0020 (年見町)	北 原 医 院 (産・婦) 22-4133 (北原町)
25	日	志々目医院 (内・小) 57-2004 (山之口町)	宮 永 病 院 (内・胃・外) 22-2015 (松元町)	ホームクリニックみまた (内・呼) 52-1348 (三股町)	まふら心臓血管外科クリニック (循環・内) 36-8926 (東町)	倉内整形外科病院 (整) 22-1252 (上町)	やの耳鼻咽喉科 (耳鼻) 27-5222 (古尾町)