

## 診療案内

|               | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | / |
| 午後 2:30~ 7:00 | ○ | ○ | ※ | / | ○ | / | / |

※ 乳幼児健診／水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

### お知らせ

★原則として毎週火曜日午後は、診療担当医が変更になります。

#### BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時20分~12時30分

4月26日(水)・5月9日(火)・5月17日(水)

5月26日(金)・6月6日(火)・6月14日(水)

6月23日(金)

発行者／医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3 ☎03(3960)3940

ホームページアドレス <http://www.ishikawa-iin.or.jp/>

※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

# 石川医院通信

159



 石川医院 2023 5・6月



## ※看護師から※

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることがあります。だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、身体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは、特に熱中症に注意が必要です。徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」といいます。暑熱順化により体温調節が上手できるようになると、同じ暑さ指数(WBGT)であっても熱中症になりにくくなります。

実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。日常生活の中で、運動や入浴をすることで汗をかき、身体を暑さに慣れさせましょう。

### 夏バテを防ぐ7つの対策

- 1、生活のリズムを整える
- 2、こまめに水分補給をする 高齢者は特にのどの渇きに気づきにくいので、「喉が渴いた」と感じる前に水分補給しましょう。カフェインを含まない飲み物を、30分に1度1口〜コップ1杯(約200ml)程度、汗をかく量によって調整して摂ってください。
- 3、栄養バランスの良い食事を心がける ビタミンB1を多く含む食品や夏野菜を摂り入れましょう。冷たい食べ物で胃腸が冷えると食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物を摂るように心がけましょう。ごはん・パン・麺類等の主食だけの食事になりがちですが、1日3食 主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。
- 4、適度な運動を心がける
- 5、冷房で体を冷やさない 室内外の激しい温度差は自律神経のバランスを乱します。冷房を使用する際は、外との温度差が極端に大きくならないようにしましょう。
- 6、入浴時は湯船につかる 40度くらいのお湯に10分ほどつかるのが良いです。
- 7、睡眠をしっかり取る 寝具は夏用のものを使用するなどし、環境を整えましょう。夜間に十分眠れなかった場合は、15分ほどの短い昼寝も疲労回復に効果的です。幼児は1〜2時間ほどのお昼寝をしっかりとりましょう。

\*運動や食事は、病気や病状によっては制限されることもありますので、主治医の指示に従ってください

## ※受付・事務から※

- ☆ 令和5年度の板橋区民健診(区民一般健診、35歳健診、国保特定健診、後期高齢者医療健診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診)は6月1日から行います。骨粗しょう症検診は5月からはじまります。完全予約制です。詳細は受付にお尋ねください。
- ☆ 令和5年度の新型コロナワクチン接種が始まります。順次ホームページに掲載します。
- ☆ 令和5年4月から子宮けいがんワクチンにシルガードが新たに定期接種の対象となりました。
- ☆ 令和5年4月より四種混合ワクチンの接種開始時期が変更になりました。生後3か月から生後2か月に変更です。  
※予防接種はすべて完全予約制になります。詳細はスタッフまでお問い合わせください。
- ☆ 発熱やのどの痛み、下痢など感染症を疑うような症状で診察を希望される方は、予めお電話ください。

## ※院長から一言※

初夏を迎えました。皆さま、お変わりないですか？

ゴールデンウィークが過ぎると、本格的な暑さになります。

早めに夏バテ対策を開始しましょう。紫外線が強いのは、5月・6月です。

日焼け止めの使用や、外出時のサングラスの利用も考慮してみてください。

サプリメントは便利に思いがちですが、それよりも普通に調理したものを食べる方が健康的です。

特に、子どもさんや高齢者には、こまめに声掛けをして水分をとるようにしてもらったり、室温を調整する必要があります。暑い時間に外を歩くときは、アスファルトがすごく熱いので、小さい子どもさんは抱っこをするなどの工夫をしましょう。

