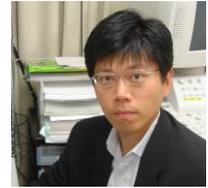




夏の対策は万全ですか？



医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信

夏は身体に変調をきたし、病気に対する抵抗力が低下しやすい季節です。健康であるためには食事・運動・睡眠が適切に維持されていることが重要ですが、暑い時期は食欲がなくなり、あっさりとした食物を好むため栄養不足に陥りやすいです。これには良質のタンパク質に富む食品や新鮮な野菜・果物などをとることが大切です。夏場の疲労には肉体的なもの、精神的なものがあります。スポーツや肉体労働による疲労の場合は、グリコーゲンが消費していますから糖분을補給する必要があります。さらに糖分が燃焼する際には、ビタミンB1が必要なので十分に摂取してください。スポーツなどによる一時的な疲労ではなく、慢性疲労の場合はまず食生活からの再点検が必要です。肉体および精神を酷使する労働はストレスの原因となり、副腎皮質ホルモンの過剰な影響によりタンパク質の分解が加速されます。それを補う意味でも食事のタンパク質を増やしましょう。ビタミンCもストレスに対する抵抗力をつけます。「土用の丑の日」といってウナギを食べる習慣がありますが、食欲不振の人は無理にウナギを食べると、かえってもたれてしまうこともあるので、もっとあっさりとした、消化の良い「豆腐」がお勧めです。畑の肉と言われる豆腐は植物性タンパク質に富んでいますし、冷奴にすれば喉ごしもよく、夏の食品としては最適です。

高温多湿の日本では冷房は不可欠ですが、あまり冷しすぎると冷房病にかかってしまうことも決して少なくありません。冷房のきいた部屋に入ったときの体温調節・暑い戸外へ出たときの逆の調節、これを繰り返していると自律神経に異常が起こり、頭痛・腰痛・生理不順など不快な愁訴の原因となります。過度な冷房は健康上好ましくないもので、できる限り避けたいものです。冷房病かな？と思ったときには、半身浴や岩盤浴・朝や夕方のお散歩で「いい汗」をかいて下さい。もちろん、水分をしっかり補ってくださいね。人は恒温動物なので、外界の気温が変化しても脳の中にある体温調節中枢の働きにより常に体温を一定に保つことができます。人は頭を使ったり・体を動かした際に発生した熱を周囲の空気に放散させて体温の上昇を防いでいます。しかし、気温が高い夏では放散しにくくなるため皮膚の血管が拡張し、体内の温かい血液を身体表面へ流す熱放散や発汗による蒸発熱によって体温の上昇を防ぎます。この皮膚血管の拡張と発汗による脱水は、脳をはじめとする重要な臓器への血流量を減少させるため、消化機能の低下・倦怠感などが起こります。特に運動をしたときに適切な水分の補給が行われないと、血流量の減少がひどくなり、顔面蒼白、意識障害、全身脱力などのヒートショックと呼ばれる状態を招きます。体温の調節作用にはこのように限界がありますから、それを越えてしまうと体温は異常上昇を起こして熱射病となり、処置を誤ると命とりにもなる危険があります。夏は適切な水分の補給が大切なのです。



（おまけ1）熱射病予防にお勧めドリンク!!



◎水 500ml+グレープフルーツジュース 250ml+はちみつ 大きじ2杯+塩 小さじ 1/4~1/2

（量はあくまでも目安です。高血圧薬を内服中の方はトマトジュースでOK。甘くしすぎたり、塩分強くしないでくださいね。）



（おまけ2）急な日焼けで皮膚が真っ赤（火傷です!!）になったら…



◎ワセリン（プロペト）を塗り広げたラップを赤くなったところに貼り付ける、ただそれだけで劇的に改善！

夏季休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は夏季休診と致します。

8月12日（木）～8月15日（日）

定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



8月の予定

エコー検査	井上 Dr.	7(土)・21(土)
	杉山 Dr.	6(金)・20(金)・27(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	11(水)・25(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土)・21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	9(月)・23(月)

9月の予定

エコー検査	井上 Dr.	4(土)・18(土)
	杉山 Dr.	3(金)・10(金)・17(金)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	8(水)・22(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	4(土)・18(土)
食事相談	宮本管理栄養士	13(月)・27(月)



～ 予防接種について ～

受付より

当院では各種予防接種を行っています。そのほとんどが予約制となります。
ご連絡を頂いてから薬剤を発注しますので、取り寄せに一週間ほどお時間を頂いております。

☆ワクチン接種をご希望の方は、当院受付にて予約をお願い致します。

主な予防接種



- 麻疹・風疹 (MR) ワクチン
- 三種混合 (DPT) ワクチン
- 二種混合 (DT) ワクチン
- 肺炎球菌ワクチン
- 子宮頸がんワクチン
- おたふくワクチン
- 水痘ワクチン
- インフルエンザワクチン (季節時予約なし)
- ヒブワクチン (薬剤入荷に時間がかかりますので、詳しくはお問合せ下さい。)

ヒブワクチン予防接種について

子供の細菌性髄膜炎を予防するための
ヒブワクチン予防接種を行っております。

(5歳まで推奨)

◎接種費用1回 7000円

また、西宮市では平成22年4月1日より接種費用の助成を行っております。

助成対象者(2歳未満)・助成額等の詳細は、受付にご確認下さい。

子宮頸がん予防ワクチンについて

近年、若年層に増加している子宮頸がんの
予防ワクチンの接種を行っております。

◎接種料1回 15000円



(十分な効果を得るためには3回接種が必要です)

禁煙外来

“そろそろタバコをやめたい”
と思っておられるかた、当院では
禁煙外来も行っております。

是非ご相談下さい。



☆保険証提示のお願い☆

保険証が変更(負担割合変更も)になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。