



奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

8

2022 Aug.

令和4年8月1日発行 第203号
社会医療法人清風會奈義ファミリークリニック 発行責任者：松下 明

熱中症にご注意を

連日猛暑が続いており夏本番となりました。熱中症には十分な注意が必要です。汗をかくのに水分を補給せずに炎天下にいて、脱水状態となった上に、塩分バランスが崩れ様々な症状を呈します。



〈軽症〉

四肢や腹筋などに痛みを伴った痙攣・頭痛



〈中等症〉

めまい感・虚脱感・失神・吐き気など
(脱水による血圧の低下と末梢循環不全)



〈重症〉

意識障害・おかしい言動や行動・過呼吸・ショック状態
(体温調節中枢の破綻による全身の臓器障害)

ご高齢の方や体力の弱っている方、体調の悪い時になりやすいのですが、熱中症の起こりやすい環境や活動の条件も知られています。

-熱中症の起こりやすい環境や活動の条件-

- 前日までに比べ、急に気温が上がった場合
- 梅雨明けをしたばかりの時
- 気温はそれほどでもなくとも、湿度が高い場合(例:気温20℃ 湿度80%)
- 活動場所がアスファルトなどの人工面で覆われているところや、草が生えていない裸地、砂の上などの場合
- 普段の活動場所とは異なった場所での場合(涼しいところから暑いところへなど)
- 休み明け、練習初日
- 練習が連日続いた最終日前後

熱中症予防8か条

- 1 知って防ごう 熱中症
- 2 暑い時、無理な運動 事故のもと
- 3 急な暑さは要注意
- 4 失った水と塩分取り戻そう
- 5 体重で知ろう 健康と汗の量
- 6 薄着ルックでさわやかに
- 7 体調不良は事故のもと
- 8 あわてるな、されど急ごう 救急処置

予防を心がけることが第一ですが、熱中症になった場合はためらわずに医療機関を受診させて下さい。意識障害など症状が激しい場合は命を落とすこともあります。その場合は救急車を呼んであげてください。

8月は「骨密度検査強化月間」です

8月1日～31日まで、クリニックで骨密度の検査が可能です。
ご希望の方は来院時にお申し出ください。



骨粗しょう症は早期発見が大切です。

認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話をする集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。



※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に地域包括支援センター(☎36-4119)へご連絡ください。

※マスク着用の上、どうぞお気軽にご参加ください。

今後の日程：8/5(金)、9/2(金) 時間：14:00-15:30 費用：500円 コーヒー・ケーキ付 場所：カフェ山桃 

※毎月第一金曜日を予定しています。

来院されるすべての皆様へ

クリニック内では**マスクの着用**と、
受付時に**検温**をお願いしています。
必ずマスクをご持参ください。

発熱、風邪症状のある方へ

(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)
院内には入らず、まずはお電話をください。

☎ 0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方
直接受付へ、順番を待たずにお声かけ下さい。

8月の診療情報

8/11(木)は祝日、8/13(土)はお盆休みのため休診です。

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30までとなりますのでご注意ください。

※木曜・土曜の午後は休診
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は
日本原病院へご相談下さい。

今月の担当医

*変更になることもあります

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 濱上 村田 杉山	濱上 横田	松下 濱上 村田 横田	濱上 村田 横田	村田 田中/横田 隔週で予約優先	交代制*
午後	濱上 村田	濱上/横田 川口	村田 横田 杉山	休診	松下※隔週 濱上 横田	休診

- ❖ オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
- ❖ 松下医師の金曜午後の診療は隔週となります。
※8月は12日(金)、26日(金)が診療日
- ❖ 濱上医師の火曜午後の診療は隔週です。
※8月は9日(火)、23日(火)が診療日(予約なし)
- ❖ 横田医師の火曜午後の診療は隔週です。
※8月は2日(火)と16日(火)が診療日(予約なし)
- ❖ 田中医師の金曜午前の診療は隔週です。
※8月は5日(金)、19日(金)が診療日
- ❖ 横田医師の金曜午前の予約診療は隔週です。
※8月は5日(金)、19日(金)が予約診療、12日(金)と26日(金)は予約なし

土曜日の担当医

*変更になることもあります

8月6日(土)	濱上・川口
8月13日(土)	休診
8月20日(土)	田中・横田
8月27日(土)	松下・濱上

予防接種・乳幼児健診外来

月・火・水・金 14:40~ ※要予約



栄養指導

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

日本原病院 からのお知らせ

日本原病院 **耳鼻科**(東川 康彦 医師)



令和4年8月6日(土)午前中
令和4年8月27日(土)午前中

※順番を取りに行く場合は

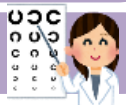
午前8時から11時まで受付

※電話で順番を取る場合は

☎0868-36-3311

午前8時30分から11時まで受付

日本原病院 **眼科**(皆川 香織 医師)



要予約

※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口 又は
お電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ