

水野医院通信

No.4 2025 年 7 月 1 日発行



休診のご案内

午後のみ休診

7 月 11 日(金)・7 月 31 日(木)

夏 季 休 診

8 月 12 日(火)～8 月 15 日(金)



第 1 回体操教室を開催しました！

8 名の方と一緒にラジオ体操・筋トレ・ストレッチを行いました！

30 分間の運動でしたが、参加者の方も、スタッフもとてもいい汗をかいていましたよ♪

初めてのイベントのため試行錯誤しましたが、ご参加いただいたみなさまのご協力のおかげで、とてもいい雰囲気の会となりました。

ありがとうございました♪



8 月のイベントのお知らせ

全て予約制です。お申込みはお電話または受付窓口にて承ります。

栄 養 ワ ン ダ ー (参加費:無料)

2 年ぶりの開催となる、健康や食事に関するイベントです！

管理栄養士、看護師と一緒に楽しく学んでみませんか？

皆様の参加をお待ちしております♪

【日時】8 月 7 日 13:30～

栄養の日
たのしく食べよう、からだを元気に
8/4 全席 8/1-7 満席

体 操 教 室 (参加費:500 円)

フレイル予防のストレッチ・体操を行います！

日程は 7 月上旬以降お問い合わせください。

【スタッフ紹介】

昨年の10月より勤務しております、事務の加藤昭子です。

不慣れなことが多く皆様にはご迷惑おかけすることがあるかと思いますが笑顔を大切に、少しでもお役に立てるようがんばります。

私の家族は野球好きなので、野球がお好きな方いらっしゃったらぜひお話できたら嬉しいです。これからどうぞよろしくお願いします

愛犬の「さくら」です♥



熱中症について

2025 年 6～8 月の気温は全国的に平年より高いようです。(気象庁発表)南から暖かく湿った空気が流れ込みやすいため湿度が高く蒸し暑い日が多くなるそうです。湿度が高いと体の中に熱がこもりやすくなり熱中症になりやすくなります。家の中にいる時でも風通しを良くして喉が渇く前にこまめに水分補給などの対策を行いましょう。実際に 2017～2019 年の熱中症の発生場所の 3～4 割が住居内であり屋内での発生が多くなっています。

日本の気候の変化について

平均気温が 100 年あたり 1.4℃の割合で上昇。特に 1990 年代以降は最高気温 35℃以上の猛暑日や最低気温が 25℃以上の熱帯夜の日数が増加し、最低気温が 0℃未満の冬日も減少しています。雨の降り方も変化していて一日降水量 100mm 以上の大雨や 1 時間降水量 50mm 以上の短時間強雨の発生頻度が増加しています。上記の通り、今後もさらに暑さが厳しくなり最高気温が 40℃を超える日が多くなる可能性があります。これらの変化に対応し、健康を損なわないようにする工夫が必要です。

【症状】

- 軽度 ・めまいや顔のほてり
・筋肉痛や筋肉がピクピク痙攣する、手足の筋肉がつる
- 中等度 ・体がぐったりして力が入らない
・吐き気、嘔吐、頭痛など
・拭いても拭いても汗が出る、または全く汗が出ない
- 重症 ・体温が高くて体が熱い、また皮膚が赤くて乾いている
・フラフラしてまっすぐに歩けない
・声を掛けても反応しなかったり、おかしい返答をする

【熱中症かなと思ったら…】

- ・涼しい場所に移動しましょう
- ・衣服を緩めて体を冷やしましょう
氷枕や保冷剤で首筋・脇・足の付け根などを冷やす。また皮膚を湿らせてうちわなどで風をあてるのも効果的です
- ・水分や塩分を補給しましょう
嘔吐や意識がおかしい場合は誤嚥の危険があるので無理に飲ませてはいけません
- ・症状が改善しない場合は医療機関受診または救急車を要請してください

【対策】

暑熱順化

体が暑さに慣れることです。運動や入浴をすると汗をかきます。汗をかくことで人は体温調節をするので、結果的に熱中症になりにくい体になります。

- ・屋外だけでなく屋内の温度と湿度も気にしましょう。※過度の節電や我慢は×！
- ・昼間に熱が家の建物にこもってしまい夜間も冷房を切ると室温が上がります。夜間も冷房をつけて対策をしましょう。
- ・食事を作る時もキッチンが高湿多湿になります。換気扇をつけたり途中で水分補給、冷却グッズも活用しましょう。
- 炊飯器などの保温できる家電は熱をもつのでこまめに電源を切って節電しましょう。
- ・衣服は麻や綿など通気性の良い生地にしたり吸水性や速乾性のある下着を選びましょう。
- ・帽子や日傘、その他冷却グッズなど活用しましょう。
- ・外出時は日陰を選んで歩いたりして(そんなテレビ CM ありましたね笑)直射日光を避けるようにしましょう。

室温: 25～28℃

湿度: 50～60%

⇒高い場合はエアコン設定
冷房 26℃ 除湿モード

【診療時間について】

月～金: 9:00～12:00 土日祝: 休診

15:30～18:00

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。

MIZUNO CLINIC
水野医院