

クリニック通信

はなみずき



9月1日から、診療時間を変更いたします。

午後の診療時間は14:30-18:00

土曜の診療は午前のみ

第二土曜日は休診

となります。

よろしくご了承ください。



だんだんと暑くなってきました。
そろそろ熱中症対策が必要です！

だんだんと気温が上がってきました。そろそろ熱中症に対する注意が必要です。

まだ早い？そんなことは決してありません！熱中症は必ずしも真夏の問題ではありません。統計では6月ごろからだんだんと増えてきます。特に、梅雨の晴れ間や、梅雨が明けて急に暑くなったときに危ないことがわかってきました。

熱中症は、6月後半～7月の梅

雨の晴れ間、また梅雨明けの蒸し暑くなってきた時期にも多く発生します。真夏と比べるとそれほど気温が高くないにも関わらずです。この時期には、まだ身体が「夏的身體」になっていないからです。

まだ暑さに慣れていないと、うまく汗をかくことができませんから、体温が上昇してしまい熱中症になってしまいます。いい汗をかいて体温をさげるチカラが不足しているのです(そのためには今のうちから、体温を効率的に下げるよい汗をかく訓練が必要ですが、これについてはいずれまた)。

さて、熱中症対策の基本は十分な水分補給ですね。水だけ飲んでもだめで、塩分も補給しないとよくないことは、皆さんもうご存知ですね。塩分補給のための塩飴、各種スポーツドリンクやオーエスワン(OS-1)などがよく使用されているようです。



Dr. みわの一口コラム：アジサイの花がさきはじめました



3月号でアジサイの新芽が出たとお知らせしました。その後どんどん成長し、先日ようやく花が咲きはじめました。花屋に並んでいる鉢植えと比べると、花も小ぶりで色も薄い（白色に薄い青が混ざっています）ですが、自分の庭で咲いた花は格別に愛らしいです。毎日飽きずに眺めています。先日また嬉しい事が！草花がかれて土だけ残っていた植木鉢からペゴニアの葉が出てきました。いくつもの花を寄せ植えしているのでペゴニアがあったことも忘れていました。小さな植物たちに力をもらっています。



認知症について知ろう 〜番外編

認知症カフェという言葉をご存知でしょうか。

認知症の方やそのご家族、認知症の方やご家族の方をお手伝いする専門職、認知症やその対応に関心のある方、そんな方がふらっと気軽に訪れることのできる集いの場所、それが認知症カフェです。1997年にオランダで始まった認知症カフェが、日本でも積極的に開催されるようになったのは2012年頃からです。日本全国で数百か所の認知症カフェが開催されています。

物忘れがあると、「なにか失敗するのでは」と外出を控えがちになります。認知症カフェでは、認知症の事を良くわかっている専門職や認知症サポーターの方が対応しますので、安

心して立ち寄っていただけます。また今抱えている不安や悩み事を気兼ねなくご相談いただくこともできます。認知症になっても社会と孤立しないように、地域社会との交流の場になることも期待されています。

今回われわれも、いくつかの組織が協力して認知症カフェを開催することになりました。

【オレンジカフェ保谷駅前】

です。保谷駅前公民館（SEIYUのビルの5階です）で、毎月第3木曜日の2時から4時まで開催します。第1回は6月16日です。お茶を飲

んでゆっくりしたい・話相手がほしい・ちょっと悩みを相談したい・・・
どうぞ気軽におたちよりください。



オレンジカフェ 保谷駅前

日時：平成28年6月16日(木)
14時～16時
場所：保谷駅前公民館5F
お茶代：100円

認知症の方や、その家族、認知症予防に関心のある方のためのカフェです。お茶を飲みながらゆっくりと語り合ってください。

医師や専門職に相談できます。

「認知症や介護について悩んでいる」という方は、お気軽にご相談ください。

認知症専門医や専門職等によるミニ講座、個別相談もできます。
問い合わせ：富士町電話 042-438-7090
※町包括 042-451-1203

共催：みわ内科クリニック・保谷駅前公民館
協力：西東京市・西東京市社会福祉協議会

☆ スタッフから ☆



約三年前に始まった自宅前の住宅の解体・戸建て住宅の建設がもうすぐ終わりそうです。更地から家が建つ様子を毎日見られるのは貴重な体験でした。ただ、うわさには聞いていましたが、予想以上の振動や騒音で、気が滅入ってしまうこともありました。今ではそれも少なくなり、ずいぶん静かになっています。キレイな新しい家がたくさん並んで、明るい雰囲気になり、私の気分もあかるくなっているかもしれません。



(受付事務 M. Y.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187