医療法人白帆会　〔2019年 6月・7月・8月夏号〕

小川南病院 メディカルニュース

懐かしい鹿鉄
「東田中駅」前の風景

□編集発行：医療法人白帆会　小川南病院　http://o-minami.jp/
□お問い合わせ：〒311-3423　茨城県小美玉市小川733　TEL.0299-58-1131

いばラッキー

季節の健康通信

新元号“令和”となり、はやいもので1月が経ちました。みなさん、もう慣れましたか？

今年、茨城県では国民体育大会（国体）と全国障害者スポーツ大会が開催されます。県民一丸となって盛り上げていきましょう！！

今年の夏はどうなるの!?

昨年夏の記録的な暑さ（猛暑）や大雨、甚大な台風被害などは、まだ記憶に新しいかと思います。今年も5月には北海道で、39.5℃を記録するなど、各地で異例の暑さが続いていますが、令和元年の夏がどうなるか、気になるところです。
気象庁の発表では、6～8月の見通しとして、

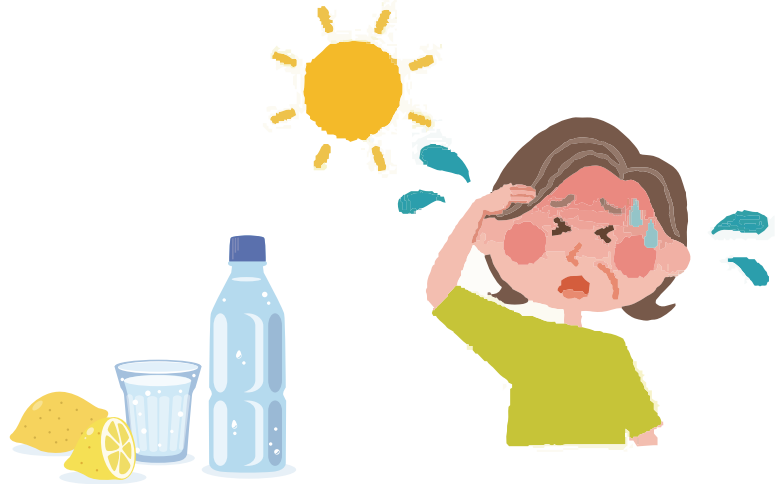
- 平年に比べて晴の日が少ない
- 前線や湿った空気の影響を受けやすいため、夏の降水量は平年並みか多い見込み
- 夏の気温は平年並み

とされています。

季節の変わり目であるこの時期は、まだまだ暑さに体が慣れていませんので、気温が急激に高くなる日や梅雨時期の湿度の高い日には、脱水・熱中症が心配されます。

脱水により、体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓がつくられやすい状態になります。特に高血圧などで動脈硬化が進んでいる方は、脳梗塞や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。

日ごろから、温度管理と水分摂取を適切に行ない、脱水・熱中症を防ぐことが大切です。



水分の上手なとり方

★平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水を
★1日のめやす摂取量は 1.5L 程度
★ゆっくり少量（150～200mL）づつ、7～8回にわけてこまめに飲む
★特に体から水分が失われやすい、次のタイミングで補給するようにしましょう

①起床時　②運動の前後　③入浴の前後
④就寝前

ただし、病気療養中で水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください。

【専門医による診療日】

（裏面もご覧ください）

診療科目		担当	診療日・曜日	時間
循環器内科・一般内科 もの忘れ外来	心臓病・高血圧・狭心症など その他一般内科・小児科 （もの忘れ外来）	院長 諸岡 医師	月・火・木曜日	午前９時～１２時
循環器内科 一般内科	心臓病・高血圧・狭心症など 一般内科 （禁煙外来）	宮本 医師	水・金・土曜日	午前９時～午後６時 （但し土曜日は９時～12時）
			火・木曜日	午後１時～午後６時
一般内科	一般内科	千葉大学	月曜日	午後１時～午後5時
整形外科	腰痛・骨折・ねんざ・打撲・肩こり・リハビリテーション・皮膚の異常・あざ・いぼ・やけど等	筑波大学	火曜日	午前９時～午後５時
形成外科	皮膚の異常・あざ・いぼ・やけど・わきが・瘢痕・美容形成など	中山 医師	6月1日(土) 7月6日(土) 8月3日(土) 9月7日(土)	午前９時～11時

はるるの郷（さと）

小規模多機能型居宅介護事業所

〒311-3423　茨城県小美玉市小川1853
TEL 0299-37-0015　http://o-minami.jp/haruru

メディカルホーム
きらら

認知症対応型共同生活介護事業所

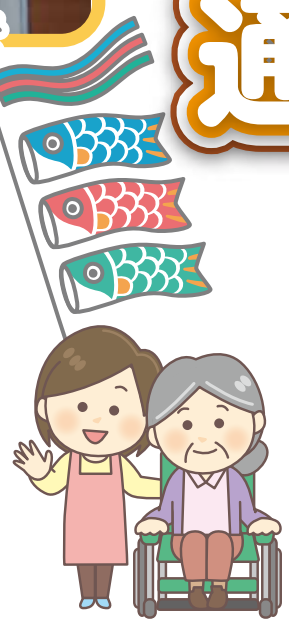
〒311-3423　茨城県小美玉市小川1853－1
TEL 0299-37-0883　http://o-minami.jp/kirara

はるるの郷＆きらら 活動通信

５月には、鯉のぼりを飾りました。
季節に応じて壁飾りを変えています。

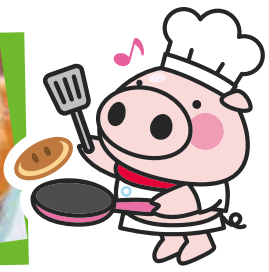
きららの花壇にお花を植えました。

ミニバンド日本の歌の皆さんの演奏をそ･ら･ら まで
聴きに行ってきました。



オセロで勝負、脳活です。

美野里花木センターにお出かけしました。



はるるでホットケーキを焼きました。
いつもより豪華なおやつ😊

今月のリトル君ですU･ω･U
10歳になってもまだまだ元気に
アイドルとして頑張ります！

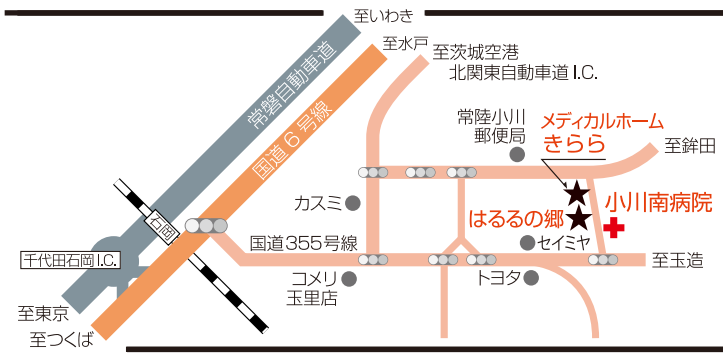
令和初のミニバンドのライブ！ 皆様で手を
つないで踊りました。

小川の赤身地蔵尊へ行ってきました。

ハーモニカの音で、心地よく懐メロを楽しみました。

【病院からのお知らせ】

国民健康保険、後期高齢者保険ともに保険証の有効期限が７月31日までとなっておりますので、ご注意願います。



Community Hospital

医療法人白帆会
小川南病院

院長　諸岡信裕
日本内科学会認定内科医
日本循環器学会循環器専門医
日本医師会認定産業医
認知症サポート医

茨城県小美玉市小川733 TEL0299-58-1131（代表）

小川南病院　検索　http://o-minami.jp/