

山田クリニック ぽすと

平成27年 8月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-yamadacl.com>

診察室から

今月号の『診察室から』は山田先生療養の為、お休みされますので急遽休載とさせていただきました。来月に山田先生が復帰されますまでお待ちください。

健康コラム

高齢者の熱中症について

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。以下の事にお気をつけ下さい。1.「気温や湿度を」計って知ろう
高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。2.「室内を」涼しくしよう
日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。3.「水分を」計画的にとろう
高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。4.「お風呂や寝るときも」注意しよう
入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴時前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくといでしょう。5.「お出かけは」体に十分配慮しよう
外出をする際は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

とびくす

地藏盆

町内のお地藏様をおまつりし、子どもたちの健やかな成長を願う催しで8月23、24日の地藏菩薩の縁日を中心に行われます。

主に、京都を中心とした近畿地方や北陸、信州で行われているようで、関東・東海地方ではほとんどないようです。

京都では、各町内毎に地藏尊の前に屋台を組んで花や餅などのお供物をし、子どもたちはゲームをしたりお菓子をいただいたりして過ごします。

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	吉田
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	×

午前診察 9:00~12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30~6:30

ご連絡

8月は山田先生が療養の為、お休みされますので、代わって吉田先生が診察されます。

8/13から8/15は夏季休診とさせていただきます。

