

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

元気に暑い夏をのりきりましょう

暑い日が続く夏になると『疲れが抜けにくい』『食欲がわかなくなる』など、これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまうなんてことはありませんか。これはいわゆる【夏バテ】の状態です。

夏バテ対策をして暑い夏をしっかりと乗り切りましょう！！

暑さが元となる夏バテの主な原因

- ・脱水症状・・・体内の水分、ミネラル不足
- ・栄養不足・・・暑さによる食欲低下
- ・自律神経の乱れ・・・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し



夏バテを防ぐ生活習慣

①こまめに水分補給をする。

水やお茶をこまめに飲む。スポーツドリンクは良いですが、糖分も多く含まれる為飲み過ぎには注意が必要です。かえって疲労感を招くことがあります。

コーヒー、アルコールには利尿作用があり水分補給にはなりません。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意する。

体感に頼らず、部屋の目立つ場所に温度計を置き目で確認するようにしましょう。また、温度を参考に涼しい服装を心がけ、エアコンや扇風機を使用する場合は風の向きや設定温度を工夫し、体が冷えない程度に上手に活用しましょう。

③睡眠をしっかりとる。

④1日3食しっかり食べ、いつも以上に栄養バランスを心がける。

特に旬の食材はおいしさや栄養価が高いためたくさん取り入れましょう。

●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。感染症を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。「かからない」「うつさない」ためにもご協力をお願い致します。

●8月の住民健診(集団)予定（受付 午後1時30分～午後4時00分）

- 4日（月） 本郷地区（二タ田 別所 寄近 小野 万場②）
- 18日（月） 下川地区（下田）
- 25日（月） 下川地区（市場）

住民健診（集団）の受付は、東栄保健福祉センターで行います。東栄保健福祉センター玄関からお入りください。

●8月の予定

- 精神科 1日（金） 15日（金）
- 腎臓内科 19日（火）

12日（火）補聴器外来は休診となります。

14日（木）夏目医師の診療は休診となります。

東栄診療所からのお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。