

ジメジメ梅雨から暑さ本番の季節に向けて「夏の健康アドバイス」

①食中毒

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べることにより生じる健康被害で、原因も症状も多種多様です。暑い季節は特に飲食物が腐敗したり変質しやすいので要注意!!



【症状】

腹痛・下痢・嘔吐・発熱など

【対策】



食事前や用便後に手洗いをする



生物や古い物を食べない



しっかりと加熱する



調理器具を消毒する

②熱中症

夏の炎天下や家の中で温度が上がりすぎることにより体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりすることにより発症します。



【症状】

頭痛・めまい・吐気・意識低下

【対策】



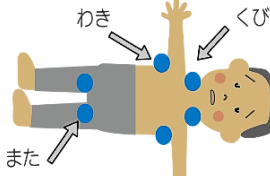
水のちょこちょこ飲み



外出時は日傘や日陰を歩く



エアコンや扇風機の活用



気分不良時は冷やして安静に

③寝冷え

寝冷えとは、子供だけのものではありません。夏に多く、眠っている間に体を冷やすことにより体調を崩すことにつながります。



【症状】

腹痛・下痢・発熱・咳など

【対策】

- ・冷たい物の飲食はほどほどに
- ・暑くてもあまり薄着で寝ない
- ・腹巻や長袖パジャマがおすすめ
- ・掛け布団は必ずかけて寝る
- ・冷房のかけすぎに注意する

忘れていませんか？ コロナウィルス対策

ワクチン接種、人と接する時はマスク、外出後はうがい、手指の消毒、定期的な部屋の換気など…

夏は体調を崩しやすい季節、「おかしいな」と思ったら早めに受診を!!

「骨粗しょう症～骨折」を防止するために

骨密度は加齢とともに低下します。骨の健康を守り、いつでも元気で動ける体を維持するためには、カルシウムなど骨を作る栄養素を、毎日たっぷりと摂ることが必要です。



骨粗鬆症でスカスカになった骨の内部

❖毎日カルシウム食品を食べましょう

牛乳・ヨーグルト・チーズ・大豆製品
骨ごと食べる小魚・緑黄色野菜など

❖ビタミンDを含む食品を食べましょう

カルシウムの吸収を高めます

❖カルシウムを失なう食品を控えましょう

アルコール・カフェイン・塩分など
ダイエットのしすぎにも注意!!

体の健康は…お口の健康から



声と口の体操

食事の前や時間のある時は、大きく口を開け、大きな声でパ・タ・カ・ラ体操をしましょう。



食後の歯磨き

しっかり噛んで食べましょう。食後は歯磨きをしていつもお口を清潔にしましょう。



患者の皆様、神戸市国民健康保険から 薬についての通知がきても、決してお一人で 判断せず、必ずかかりつけ医にご相談ください

町医者の
つぶやき
NO.10



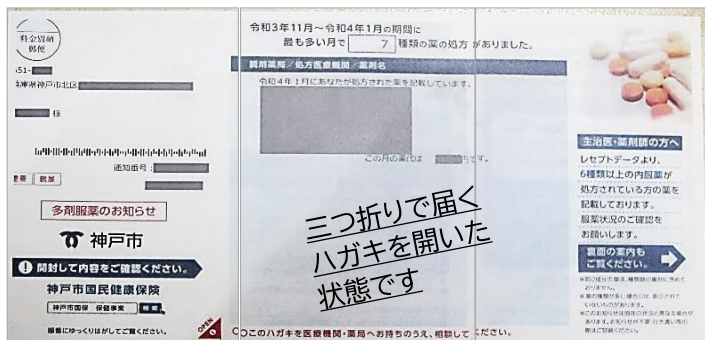
医療法人社団 医啓会
理事長
松本クリニック 院長
松本 正道

Aさん。75歳。元公務員。実直な性格。心筋梗塞、高血圧、糖尿病で定期的に通院されていたが、最近受診されなくなっていたところ久しぶりに来院。一目見て心不全が生じ緊急に入院が必要な状態。服薬状況を尋ねると内服薬が無くなって数か月内服をしていないとのこと。緊急入院となりしばらくICUで治療をうけていたが亡くなった。

B子さん。84歳。元教師。年齢よりも10歳以上若く見え何事も精力的に行動し本当に元気な人。脂質異常症、高血圧、不眠症にて治療中。夏日となった5月、家庭菜園で多量の汗をかいた。翌日朝起きようとしたが、半身が麻痺していることに気づく。家族より電話連絡があり、脳梗塞と考えられるので救急車を要請するように説明。かろうじて一命をとりとめたが車いす生活となり、以前のはつらつとした姿の面影は全く影を潜めた。後日、脂質異常症、高血圧症の内服を中止し、不眠症の眠剤のみを服用していたと家族より伺った。

今、何が起きているのでしょうか。

神戸市国民健康保険より、以下のような通知が患者さんに郵送されています。



多くの方が、現在処方されている薬剤が多すぎ、服用すれば薬害を生じるのではないかとという錯覚に陥り、内服を中止してしまうか自分で減らしてしまうかということが起きています。

➤ 右上に続きます

病状の状態も理解せず、6種類以上の内服薬はあたかも必要ないと誤解させるような文面です。医療費削減のみを目的とした政策で、患者さんの健康は無視されているように感じます。Aさん、B子さんの例はほんの一部で、同様な例は驚くほど多くなりました。不幸にも亡くなったり、病状が悪くなったりした時の責任の所在は…、国民健康保険組合？、あるいは自己責任？。

高齢化社会が原因で医療費が高騰しているとの記事が目に入ることが多くなりました。高齢化社会に突入することはすでに30年以上も前から言われており、社会保障費が上昇することは試算されていました。国も無駄な政策（例えばアベノマスク等）を選挙手段に利用せずに、**国民のために社会保障を充実させるための「実のある政策」**を考えてほしいと…

町医者の独り言です

皆様の声をお聴かせください

松本クリニック、松本ホームメディカルクリニックでは、**【地域のかかりつけ医】**としてこれからも気持ちよく安心してご利用いただけるように皆さま方のご意見・ご指摘などを改善につなげる取り組みをおこなっております。診察をお待ちの間に「**無記名アンケート**」をお願いする場合がございますが、忌憚のないご意見やご指摘を賜りますようお願いいたします。真摯に受け止め、職員一同改善に努めてまいります。



お知らせ

松本クリニック・松本ホームメディカルクリニックは

8月13日(土)～16日(火)は

誠に勝手ながら、夏季休診日とさせていただきます

期間中、ご不便・ご迷惑をおかけ致しますが何卒ご了承くださいませ。尚、休診期間前は混雑いたしますのでお早めにご予約をお願い致します。

医療・看護・福祉・送迎など、一層の充実を目指して

職員(正職員・パートタイマー)募集中

※ご本人様はもちろん、ご家族様、ご友人の方などもぜひご紹介ください。
※曜日、日数、時間などはご相談に応じます。お問い合わせだけでもお気軽に。

- ・看護師、看護助手
ケアマネジャー、介護士、送迎運転手など
- ・078-982-2800
松本クリニック、又は
各院内受付カウンター
までお気軽にどうぞ