

新型コロナウイルスから「自分自身」と「大切な人」を守るために

3つの密を避けましょう

密閉

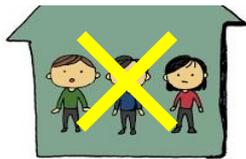
と

密集

と

密接

窓がない、換気設備が不十分等空気の入替えが困難な場所



屋内外を問わずたくさんの人が集まったり混雑している場所



触れたりさわったり、向かい合ったり話したり笑ったり…の場所



お部屋の換気をこまめにしましょう



不要不急の外出は控えめにしましょう



外出時はかならずマスクをしましょう



帰宅時はかならずうがいと手洗いを



じめじめうっとうしい梅雨が接近

食中毒にならないために



食中毒とは

有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べて生じる健康被害で、原因・症状も多種多様です

腸管出血性大腸菌(O-157など)

〈原因〉牛や豚など家畜の腸の中の病原性大腸菌
〈症状〉腹痛・水のような下痢・出血性の下痢

カンピロバクター

〈原因〉豚・鶏の腸の中にある細菌
〈症状〉発熱・吐き気・腹痛・水のような下痢など



サルモネラ菌

〈原因〉鶏卵や牛・豚・鶏の腸内にある細菌
〈症状〉食後半日〜で吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱

ブドウ球菌

〈原因〉調理者の手や指の傷や化膿
〈症状〉食後3時間前後で吐き気・嘔吐・下痢



ノロウイルス

〈原因〉カキなどの貝類や調理者からの二次感染
〈症状〉吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・頭痛・筋肉痛

食中毒予防の原則

- ①菌をつけない▶手を洗う(調理の前後、用便後など)
- ②菌を増やさない▶低温で保存する(冷蔵庫・冷凍庫)
- ③菌をやっつける▶食品の加熱、調理器具の消毒

動・植物性自然毒

◎フグや毒キノコなど…素人判断や調理は禁物です

体調に異変を感じたら、すぐに受診を!!

梅雨が明けたらすぐ真夏の到来

熱中症にならないために



熱中症とは

高温環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体の調節機能が正常に働かなくなることで体内に熱がこもり体温が異常に上昇することで発症、重症化すると死に至る可能性もあります。

主な原因

- ①熱い時▶気温が真夏日(30度)を超えると体温が上昇
- ②湿度が高い時▶汗がうまく蒸発できなくなる
- ③風が弱い時▶汗が蒸発しにくく体温が下がりにくい
- ④日差しが強い▶地面からの照り返しで体温が上昇

なりやすいタイプ

- ①脱水症状の人▶下痢や二日酔いなどに注意が必要
- ②高齢者(全体の6割)▶体温調節機能が低下している
- ③肥満や厚着の人▶体内に熱がこもりやすい
- ④普段から運動をしていない人

こんな症状が出たら注意

- ①頭痛・めまい・吐き気
- ②体の節々の痛み・痙攣
- ③顔のほてり・異常な発汗・体が熱をもつ
- ④歩けない・無反応・意識がない場合は救急車を呼ぶ



熱中症になったら

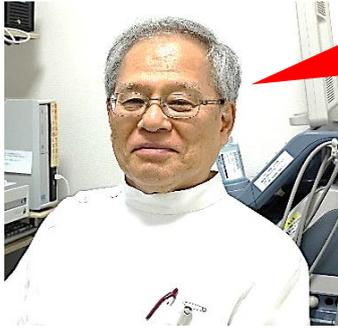
- ①暑さ対策▶涼しい環境で体を冷やして安静にする
- ②体の冷却▶足首・脇の下・足の付け根を冷やす
- ③水分・塩分を補給▶水・スポーツドリンクなど

応急処置をしても回復しないときは受診を!!



町医者をつぶやき

NO.4



**とても大切なことを
お伝えします。**

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



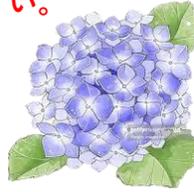
先日、久しぶりに受診された患者さんから、突然、「今飲んでる薬が体に悪いと知り合いから言われたので、薬を変更して欲しい」と真剣な顔つきで訴えてきました。知り合いはどのような人かと聞いてみましたが、口ごもるのみでした。おそらく推測するに次のようなことと思います。

某週刊誌が薬の批判記事の特集をとりあげ続けています。「飲んではいけない薬」「東大教授も警告、死に至ります、病院で出す薬は怖い」など。数か月も同じようなテーマで特集を組むのはそれだけ読者の反応が大きく多数の部数が売れるためでしょう。内容は薬の実名を挙げて、しかも全世界で処方トップの薬剤が掲載されています。多くの方が「この薬なら飲んで」と驚き大きな関心を寄せ購読することとなります。健康に関する関心が増々高まっている昨今、週刊誌以外にもテレビ、新聞、ブログ、雑誌に健康情報が満ち溢れて

います。これらの情報をどう読み取るかは重大な問題です。今までの常用薬を自己中断することによって、副作用による状態の悪化どころではなく、本来の病気の悪化により日常生活に支障を来したり、時には命を失うことになりかねません。

健康情報を鵜のみにしてはいけないポイントを以下に述べさせていただきます。

- ①副作用のみを強調し、治療効果についてはほとんど伝えていない。
- ②種々の副作用が述べられているが、その発生頻度が全く述べられていない。
- ③診療ガイドラインや論文に基づいた検討がなされていない。
- ④医師の意見や患者の体験談を根拠にしている。独断と偏見で話していることが大部分で、危険である。
- ⑤「飲んではいけない」「飲んだら危険だ」などの言葉が使われている。その治療を受けなければ病状がより悪化し、ついには命を失うことになる人がいるにもかかわらず、すべての人に服用してはいけないという印象を持たせていますが、それに代わる治療法が述べられていない。



以上のような点を参考にして、取り返しがつかないことにならないこと、また私たちが落胆させられないことを祈るばかりです。

医啓会ではこのような専門外来もおこなっております

糖尿病外来



糖尿病内科
藤平 和弘Dr
予約制です

糖尿病は、腎症・神経障害・心筋梗塞・脳梗塞・網膜症など多くの合併症の原因となります。高血圧・脂質異常症・肥満は糖尿病への黄信号。食べ過ぎないこと、適度な運動をすること、早めの検査や受診に努めましょう。

物忘れ・認知症外来



物忘れ・
認知症外来
岡崎 孝夫Dr
予約制です

認知症とは、脳の神経が壊れるために起こる症状で、進行すると記憶・見当識・判断力・実行機能の障害で、日常生活や社会生活に支障が出ます。普段から観察し、おかしいと思ったら早めに検査を!! お気軽にご相談ください。

禁煙外来

たばこは
万病のもと
百害あって
一利なし



たばこで汚れた肺
長期にわたって喫煙を行なっていると、たばこの有害物質によって、各種臓器や組織に障害を起し、癌・狭心症・心筋梗塞・肺気腫・歯周病などの疾患につながります。健康と節約のために一刻も早く禁煙を!!

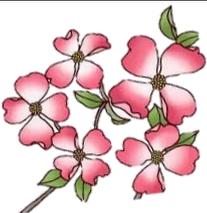
新任ドクターご紹介



村本 理
むらもとおさむ
消化器内科
内科全般

大阪の総合病院の消化器内科で16年近く勤務していました。今年の5月からホームメディカルクリニックに勤務させていただいています。消化器内科を中心に外来、病棟、内視鏡検査・治療を担当させていただきます。宜しく申し上げます。

お知らせ



7月1日 訪問看護ステーションを開設します

松本クリニック横に《訪問看護ステーション はなみずき》を開設いたします。住み慣れたご自宅で、自分らしく、安心してお過ごしいただけるよう、心を込めてサポートいたします。詳しくはパンフレットまたはスタッフまでお気軽に。

