



院長より

おかげさまで、8月に当院はリニューアルオープン後10周年を迎えます。この10年間にコロナ禍をはじめ色々なことが起こりました。1月に私がこの欄で書いた通りに今年は日本株が高騰し、日経平均は2013年と比べて2倍以上になりました。

皆さんはNTTが2030年の実現に向けて推進しているIOWN（アイオン）構想をご存じでしょうか？これが実現すれば、「人工衛星での太陽光発電」による安定電源供給、「人工光合成」によるCO2削減、「全自動運転」による物流の革命など現在と次元の違う未来が拓けるでしょう。

NTTはまた医療に特化したAIの開発を発表しています。ごく近い将来には、診断や治療の提案はAIにとって変わる可能性が高いと考えます。整形外科医も「話を聞いて、レントゲンをみて、薬を処方する（電気治療をする）」だけの医者は消えてなくなるでしょう。当院もAIを活用することになるとと思いますが、人間がかかわる「診察」「治療」「リハビリ」に注力して次の10年を目指したいと思います。

引き続き当院をよろしくお願い致します。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



IOWN 構想とは？

事務より

5月より特定健診が始まりました。

令和5年度の特定健診のお知らせが届いていると思います。
同時に胸部検診、がん検診を受けられる方は、シールもお忘れなくご持参下さい。
健診は夏場が空いています。冬場は駆け込みで混雑しますので、お早めをお願いいたします。

夏季休暇のお知らせ。

下記の期間を夏季休暇とさせていただきます。
ご不便をおかけしますが、何卒ご理解をお願いいたします。

8月13日（日）～8月16日（水）、8月26日（土）



看護師より

暑い夏こそ湯船につかろう！

冬には湯船につかる人も、夏にはシャワーを浴びるだけという人も多いのではないのでしょうか？夏は冷房による室内と室外での寒暖差や、夜になっても続く暑さ、強い紫外線などで自律神経が乱れがちです。

その状態が続くと疲労感やだるさ、食欲不振、不眠といった夏バテの症状につながってしまいます。しかし、夏も湯船につかることで、夏バテの要因のひとつである”自律神経の乱れ”を解消する効果が期待できるといわれています。

～夏の入浴を快適に過ごすには～

お湯の温度は 38～40℃に設定すると、のぼせにくくヒートショックなどの体調不良を起こしにくいといわれています。入浴する際は、肩までつかることで温熱効果が高まり、血流アップつながります。また、湯船につかる時間は 15 分程度で、顔や額が汗ばむくらいを目安にするとよいでしょう。

入浴前後には、コップ 1～2 杯分の水分を摂って、脱水症状を予防しましょう。

夏バテ予防のためにも入浴習慣を身につけ、暑い夏も元気に乗り切りましょう！

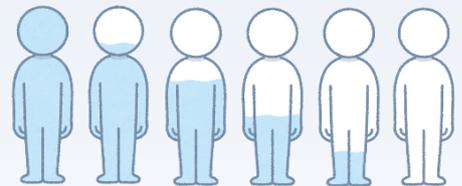


リハビリより

脱水症状にご注意を！！

これから夏本番を迎えにあたり気温もどんどん上昇してきます。そんな中気を付けたいのが脱水症状です。脱水症状になると眩暈や食欲不振といった症状が出現し、熱中症になる危険性が増してしまいます。

脱水症状を防ぐためにはしっかり水分補給を行うことが大切です。人は体重の 2%の水分が失われると喉の渇きを感じます。3%だと食欲不振やイライラや疲労感を感じるようになります。5%以上の水分が失われると呼吸困難やふらつき痙攣などの症状が出やすくなるようです。



体内の水分量を減らさないためにもこまめな水分補給が重要になりますが、一度に大量の水分を摂取すると体内の塩分とのバランスが崩れて体調不良を引き起こす場合もあるため、水分を摂取する際は一緒に塩分を摂取すると体内のバランスを整える事ができるよう。スポーツドリンクや経口補水液、梅干しやみそ汁など食事からでもいいみtainなので塩分を摂取するように心がけてみましょう。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinain.com>

