



院長より

暑くなり、マスクがうっとうしい季節になりましたね。加えて今年の夏は記録的な猛暑が予想されています。世界的に暑く、米国海洋大気庁の発表では2020年は**観測史上最高**となる可能性が75%、5位以内はなるのはほぼ確実だそうです。日本でも今年はエルニーニョ現象が起こらないため、**東京都の最高気温は43℃超**が予想されています。注意すべきは熱中症です。熱中症の死亡者数は2018年で1581人、多かった2010年では1731人でした。ちなみにコロナウイルスによる死亡者数は6月14日時点で944人です。厚生労働省の「新しい生活様式での熱中予防」では、「①屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう②エアコンの使用は有効ですが、**一般的な家庭用エアコンでは換気を行っていないので換気が必要です**」と書かれています。誤解されている人が多いのは「マスクは自分が感染している時に他人へ感染さないため」にするものです。マスクは自分の感染予防にはなりません。また、換気は「感染している人が室内にいる場合にウイルス濃度が上がらないため」です。つまり、室内に感染者がいなければ必要はないわけです。**今年の夏はコロナより熱中症が危険**です。過度にコロナにとらわれすぎず熱中症予防に気を配りましょう。尚、**当院のエアコンは換気が行えます**のでご安心ください。

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



風しんの抗体検査と予防接種を実施しています

昭和37年度から昭和53年度生まれの男性の方は過去に公的に予防接種が行われていないため、風しんに感染しやすく家族や周囲の人たちへ広げてしまう恐れがあります。

昭和47年4月2日から、昭和54年4月1日生まれの方は昨年の3月に**(2020年3月までと印字されていますが、有効期限が1年延長されました。)**

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの方は、本年3月下旬より市区町村からクーポンが送られています。

最初に風しんの抗体検査を受けていただき、抗体価が(免疫)十分でない場合のみ風しんの予防接種を実施します。

クーポン提示により抗体検査費用、予防接種費用ともに無料です。

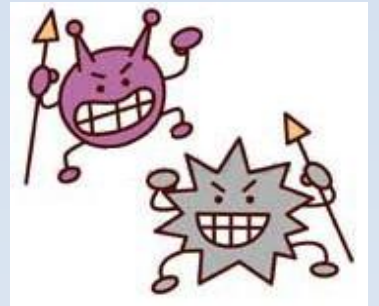
抗体検査の希望の方は、**クーポン券、運転免許証又は写真付き証明証**を持参して下さい。

(検査希望の方は、事前に当院受診時間のご確認をお願いします。)

※新型コロナウイルスの影響で特定健診及び、予防接種に変更事項がある場合がありますので、ご不明な点をご確認下さい。

夏に怖いカビ・ウイルスを防ぐには

夏は常在菌である大腸菌や黄色ブドウ球菌、水回りに多い緑膿菌が繁殖しやすい時季です。水回りの掃除を怠ると、抵抗力の弱い赤ちゃんや高齢者、病中病後の方は食中毒などの感染症を引き起こすリスクが高まるので要注意です。カビを含んだ菌の温床になる汚れはどんどん蓄積されていくので、キッチンなどの水回りには日々のこまめな掃除が必要です。



掃除のポイント！

- 風呂掃除は**冷水**で！→温水で洗うと湯気が出て濡れたままになり、カビが増えるため
- トイレ掃除は床と壁から！→乾いた布で奥から手前に拭き上げる。
- 食器用スポンジには**熱湯**を！→冷めてから固く絞り、干しておく。

カビやウイルスの温床になる汚れを一掃して感染を防ぎましょう！掃除の際には、マスクや手袋などの防護もお忘れなく。



夏バテ対策をしましょう！

暑い夏は体力を消耗することが多く、夏バテをしてしまう方もたくさんいらっしゃるのではないでしょうか？夏バテの原因と言われているものは次のようなものがあります。

• 自律神経の乱れ

自律神経とは呼吸や体温調節などを行う機能であり、エアコンの効いた涼しい部屋と外気温の差が大きくなると体温調節がうまくいかなくなってしまい、自律神経の働きが低下して体調を崩しやすくなります。

• 体内の水分やミネラルの不足

汗を沢山かくことで水分やミネラルが失われ、脱水症状や体内のミネラルバランスが崩れてしまいます。熱帯夜での睡眠不足や汗をかきすぎたりするのも注意が必要です。

• 食欲減退による栄養不足

暑いからといって食べやすい麺類や冷たい飲み物ばかりを摂取すると、タンパク質やビタミンの不足を引き起こしてしまいます。

以上が夏バテの原因とされているものになります。生活習慣や食生活の変化を少なくすることで自律神経の乱れや偏った食生活を防ぎ、夏バテの予防を行っていきましょう。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

