



今津病院だより

2017年8月号 (第137号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

夏バテには豚肉と枝豆を！

院長 瀬本 喜啓

朝起きると、なんとなく身体がだるい日がありますね。そんなに喉が渇いてなくても、知らないうちに脱水になっていることがあります。スポーツドリンクや、少量の塩を入れた麦茶などを、1日数回定期的に取るよう心がけましょう。十分に水分を取っているのに、体がだるい場合があります。早くも夏バテなののでしょうか。そこで今回は夏バテ予防の話をしましょう。

昔と違って、最近の夏バテはエアコンのきいた涼しい室内と暑い屋外を行き来することにより、身体が急激な温度変化についていけないことが多いようです。5度以上の温度差に対しては、身体の温度調節機構はうまく働きません。エアコンは冷えすぎないように注意しましょう。

扇風機を常に体にあたるようにすると体の表面の熱が奪われ、かえって疲れてしまいますので、扇風機は首を振るようにしましょう。

脱水だけでなく、栄養不足にも注意しましょう。夏バテ予防に効果的な栄養素は、十分なたんぱく質とビタミンB1です。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けるので、夏バテの予防と改善に効果があります。ウナギもいいのですが、こってりしたものがほしくない時には、豚肉の冷しゃぶや塩ゆでの枝豆はどうでしょう。これらには多くのたんぱく質やビタミンB1が含まれており、夏の食事にはおすすめです。

寝苦しい夜が続きますが、十分な睡眠をとって、今年の猛暑を乗り切りましょう。

季節の豆知識

● 終戦

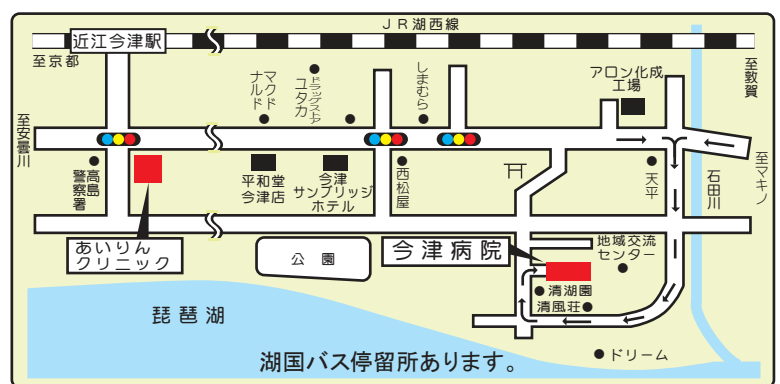
8月15日といえば祝日ではないものの終戦記念日として、毎年テレビなどでも特集が組まれるほど広く認知されています。しかし、第2次世界大戦に関係した多くの国では、この日本の終戦記念日に当たる日を9月3日としているところが多いそうです。

8月15日を記念日とされたのは、この日、玉音放送にてポツダム宣言を受け入れると表明された日であり、日本国民にとっては強烈に印象づけられた日だったからだと思います。

他国が9月3日としているのは、この前日に日本がポツダム宣言に調印した日、その翌日が終戦であるという認識のようです。

しかし、8月15日以降も中華民国やソ連との局所的な戦闘が続き、また調印後はGHQによる占領、理不尽な東京裁判など、国際法上の戦争状態は続き、1952年4月28日のサンフランシスコ講和条約の発効によって終結したため、この日こそ終戦だという説もあります。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤 (消化器内科)	大野※4 (初診受付11:00まで)	藤野 (腎臓内科)	平井 (午後は急患のみ)	佐々木 (循環器内科)	交替
整形外科※3 リハビリテーション科	岸本	岸本	瀬本	岸本	瀬本	瀬本 (小児側弯専門外来) 第2・4 岸本
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 藤本 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城 循環器内科 午後のみ 完全予約制 佐々木	神経内科 隔週 鵜沼 8月は8・22		皮膚科 ~14:30 加太	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 AM10:00~12:00

※2 皮膚科 14:30まで ※4 内科 1(火)休診

※3 整形外科 12(土)・25(金)休診 小児側弯専門外来 12(土)・26(土)休診

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 25台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 17日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』

22-5126 (地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室

のご案内

8月2日(水)

13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての知識や治療法に関する教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 平成29年7月開設

通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

