

# 診療所からのお知らせ

2024年6月号  
せいきょうあつぎ診療所  
電話：046-223-3325



ミニコラム

## 旭所長の「最近どう？」

●夏のような暑さになったり、かと思えば急に肌寒くなったりする今の時期は、自律神経が乱れやすく夏バテのような症状を訴える患者さんが増えてきます。また、熱中症にもなりやすい時期でもあります。熱中症はふらつきやめまい、頭痛、倦怠感などのほかに、「ハアハア」と息切れのような呼吸になったり、足がつりやすくなります。おしっこの色がふだんより濃くなっているときも脱水状態になっている可能性がありますので、水分補給のほかに、梅干しを1つ食べるなど塩分補給も気にかけてください。なかでも一番注意しなければならないのは「おしっこが出ない(尿意を感じない)」ときです。「ふだんはトイレが近いのに、なぜか今日はトイレに行かなくても大丈夫だな」というときはありませんか?! こうなったときは要注意。からだのなかで水分が足りなくなり、腎臓でおしっこの水分を最大限再利用しているため、おしっこが溜まらなくなる&色が濃くなっている状態です。高血圧や腎疾患のある人は、日頃から塩分のとり過ぎを気にかけていると思いますが、汗をかく季節は水やお茶だけでは体内のミネラルバランスが崩れてしまいます。心配な方は、診療のときにご相談ください。

●これからの時期、もうひとつ増えるのが「腸炎」です。ストレスや疲労、睡眠不足などで免疫力が低下し、腸が弱って下痢などの症状が起こります。食中毒などが原因で腸炎になった場合は、腸が炎症を起こし真っ赤になってしまいますが、腸が弱って起こる腸炎は「炎症」ではなく「むくみ」の状態。腸が水浸しになっているので、水分をとっても腸で吸収できず、下痢をしてしまうためさらに水分不足に。お腹が痛くて食欲が落ちると体力も落ちるので悪循環です。「なんか変だな」と思ったときは、早めに受診してください。

### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00~5:00)

6月5日(水) ※6月より第1水曜日になります

7月3日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00~5:00)

6月7日(金)、6月21日(金)

7月5日(金)、7月19日(金)

### ◆旭医師の休診および代診について

6月14日(金) 午前 西田医師

午後 宮崎医師

7月22日(月) 午前・午後 未定

7月30日(火) 午前 未定

※8月10日(土)~15日(木)まで、せいきょうあつぎ診療所は夏期休診となります。かえで薬局も同じ期間お休みとなりますので、お薬など余裕をもって早めの受診をお願いします。

◆診療案内 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 夜間5:30~7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 12:00	旭	旭	旭	西田	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00~ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第1週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30~ 7:00	旭		旭		金曜午後は (3:00~ 5:00)	

★お知らせ かえで薬局は、月曜日の夜間と火曜日の午後はお休みです。

### 退職のお知らせ

木曜日の診療を担当していた西田医師が、転職のため6月いっぱいまで退職します。後任の医師は決まり次第お知らせします。

